告诉你后三分之一生命快乐的奥秘

帮助你追寻有目标 有意义的退休生活

退休后必看的一本书

60岁后怎么活

60 SUI HOU ZEN ME HUO

和平◎著

重庆大学出版社
http://www.cqup.com.cn

生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的，只有最聪明的人才可以达到第二个目标。

——罗根·帕索·史密斯

一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。

——斯塔尔

生命的长短用时间计算，生命的价值用贡献计算。

——贝多芬

当我们步入晚年，知识将是我们舒适而必要的隐退的去处；如果我们年轻时不去栽种知识之树，到老就没有乘凉的地方了。

——切斯特菲尔德

懂得如何迈入晚年是智慧的杰作，同时也是人生这一伟大艺术中最难谱写的篇章。

——阿米尔

人就像藤萝，他的生存靠别的东西支持，他拥抱别人就从拥抱中得到了力量。

——蒲伯

到了最后，起作用的不是你生活中的岁月，而是那些岁月中的生活。

——亚伯拉罕·林肯

生是短暂的，这句话应当提醒每一个人去从事他要做的一切事情。

——考伯·W

生命只有一次，为唯一的生命，去实现更多可能。

——和平

上架建议　生活　通俗读物

ISBN 978-7-5624-6326-9

9 787562 463269 >

定价：28.00元

60岁后怎么活

60 SUI HOU ZEN ME HUO

重庆大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

60岁后怎么活／和平著．— 重庆：重庆大学出版社，2011.10

ISBN 978-7-5624-6326-9

Ⅰ．①6… Ⅱ．①和… Ⅲ．①老年人-生活-通俗读物 Ⅳ．①Z228.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第170480号

60岁后怎么活

和 平 著

策　　划：重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑：吴　锟　　版式设计：何海林

责任校对：谢　芳　　责任印刷：张　策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝正街174号重庆大学（A区）内

邮编：400030

电话：(023) 65102378 65105781

传真：(023) 65103686 65105565

网址：http://www.cqup.com.cn

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092　1/16　印张：14.5　字数：149千

2011年10月第1版　2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6326-9　定价：28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书，违者必究

目 录

60岁精神：我们退休了，我们去寻找更有意义的生活

001/ 活得好是一种选择
——说一些想说的话（前言）

所思所想：生命的长短用时间计算，生命的价值用贡献计算。——贝多芬

007/ 奉献也是一种人生
——戚泉木与他的“百老讲师团”

018/ 搜索　讲师团：力量汇聚作用

所思所想：我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。——爱因斯坦

021/ 有梦做的人是幸福的
——嵇果煌的文化跋涉

029/ 搜索　写作：大声说出你想说的话

所思所想：当我们步入晚年，知识将是我们舒适而必要的隐退的去处；如果我们年轻时不去栽种知识之树，到老就没有乘凉的地方了。——切斯特菲尔德

035/ 给岁月以生命
——吴鼎坤的饮食养身之道

045/ 搜索　食疗：有病治病，无病强身

所思所想：你若寻求财富，不如寻求满足，满足才是最好的财富。——萨迪

053/ 心静，而后能安
——何家秀的笔墨故事

060/ 搜索　书法：美妙的“养生之道”

所思所想：如果看见哪扇门开了，就去尝试。——马蒂

064/ 寻找更新的生活
——武济民的社区百草园

073/ 搜索　社区服务：让我们守望相助

所思所想：懂得如何迈入晚年是智慧的杰作，同时也是人生这一伟大艺术中最难谱写的篇章。——阿米尔

078/ 拨正生活的次序
——王经文用电脑与时代同步

089/ 搜索　玩转电脑：让你活得多姿多彩

所思所想：也许只能种一棵植物，但那也是园艺——哪怕只种一棵也好，因为这一棵植物也能让你体会与大自然合一以及直接参与生命伟大奇妙之事的感觉。——詹姆斯·奥特里

095/ 总是给自己更大的空间
——邬志星的花语人生

103/ 搜索　种花养草：与不同的生命息息相联

所思所想：人就像藤萝，他的生存靠别的东西支持，他拥抱别人就从拥抱中得到了力量。——蒲伯

108/ 感觉到自己的价值所在
——包玉珍感受“被需要”的生活

118/ 搜索　志愿者：用生命影响生命

所思所想：到了最后，起作用的不是你生活中的岁月，而是那些岁月中的生活。——亚伯拉罕·林肯

125/ 长生也是技艺
——“李双华”的快乐歌唱

131/ 搜索　唱歌：发自内心的声音

所思所想：一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。——斯塔尔

136/ 死而不亡者寿
——许国屏用笛子承载精神

149/ 搜索　学习民乐：助你身心两悦

所思所想：地是大的，可是地在我的脚下。——里维拉

155/ 实现梦想什么时候都不会晚
——张玉桢骑车量地球

164/ 搜索　骑游：选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油

所思所想：人生是短暂的，这句话应当提醒每一个人去从事他要做的一切事情。——考伯·W

170/ 做一个与原先不同角色的梦
——杨柳炫舞人生

182/ 搜索　跳舞：旋转着宣泄内心的情感

所思所想：你要我给你指点四周风景，你首先要爬上屋顶。——歌德

189/ 超越眼前的世界
——曲雯“在路上”读万卷书

202/ 搜索　自助旅游：自由地去感受外面的世界

所思所想：生命中只有两个目标，其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。只有最聪明的人才可以达到第二个目标。——罗根·帕索·史密斯

207/ 享受你所追求到的
——黄昭琴体味“候鸟”生活

214/ 搜索　异地养老：飞来飞去的乐活

221/ 感谢你们（后记）

前言

活得好是一种选择

——说一点想说的话

最近几年，总听到一些让人伤心的消息：某某人的父亲或母亲去世了；某某人才50多岁就突然走了；某某人发现患了肺癌住进了医院；某某人去度假旅游出了车祸生死未卜……

这些消息令人伤心，令人不安，但很快会被淡忘。因为我有自己的生活，有自己的事要做，那些毕竟是别人的事。

直到有一天，我自己深切体验到了生命的脆弱。

那是今年春节前后，我患上了重感冒，打针、输液、吃药一周，感冒好了很多但咳嗽加剧。于是继续输液继续吃药，一个月过去，仍不见好。家人担心，陪着我在一个下午去医院做了胸片透视。结果出来，上面写着：右肺发现一小结节，需作进一步检查。诊病的医生说：今天就先输一次液，药也不用拿了，明天一早就来做CT检查，一切明天再说，谁知道怎么样呢？你得有心理

准备。

那天是去年冬天里很冷的一天。晚上，我坐在医院注射室的木椅上输液。到了九点，注射室已经没有什么人了，只有我和一个小青年各自挂着药瓶。

我插着针头的左手搁在木椅的把手上，不能动，很冷；冰凉的药水从手背流到我的身体里，觉得更冷。我脑袋里一直想着医生说的那句“你得有心理准备”的话，心一阵阵紧缩。

我问对面输液的小青年要了他的透视报告单，那上面写着：未见异常。他和我一样咳嗽得很厉害，但他一切正常，而我却要“有心理准备”，那一刻，我突然好羡慕他。

晚上回到家里，我睡在床上，想到明天好多“如果”。我想到了我年底即将交付的新房，我是那么期盼地构想过住进去后的快乐生活；我想到了与我相依为命的女儿，真要有事，她该怎么办？我想到了治病需要的费用；还想到了住进医院动过手术后的病痛日子……

那一晚，我几乎没有睡觉，一切平时与你完全无关的事情都开始想了，更要命的是，你会真真实实地感受到“死亡”两个字，而那是在昨天之前都还认为是好远好远的事。

在那一天，我真实体会到了“生命是脆弱的”“一日即一生”这些平日里我们只是嘴里说说或笔下写写的警句。明天，一个结果，就会让你今后的日子完全不同。

当然，我是幸运的，检查的结果让我现在还可以继续完成我的写作，继续我的许多计划。但是，生命的无常谁知道呢？这一

次的幸运不代表以后每一次都幸运，而且，即使你一直幸运，生命也是短暂的，我们不是常在感叹：还没怎么过，咋就老了呢？

今日复今日，就构成了历史，也构成了我们每个人的人生。然而，我不知道有多少人真正想过“今天”对我们的意义？我们从出生、上学、工作、结婚生子、养老抚幼、争名夺利，然后就到了退休时光，一切都还没想明白，就又在家里日出日落地过了三五年。于是，我们顺理成章地就归入了老年，也开始习惯了老的思维老的生活。过去一切的梦想现在一切的变化仿佛都与我们无关，因为我们已经老了，别人这样看我们，我们也这样看自己。

虽然，很多时候我们感到无聊、孤独、内心郁闷，体会不到生活的快乐，但因为“人到老来都如此”的定势思维牢牢掌控着我们，于是，今天与明天，明天与后天，后天与大后天，我们都在无奈地过着内容一样的“今天”，一直到生命消失。

也许有人说，这就是人生，大家都是这样，不是吗？

但是，当我们认识了这本书里的人物，走进了他们的生活，走进了他们的内心，就会恍然大悟，原来“人到老来可以不都如此”。

细看这些人物各不相同的老年故事，我们发现，虽然他们现在都已经老有所为，获得了比一般人更多的成就、荣誉或丰富多彩的生活，让人羡慕不已，但仔细看过，就会明白，他们在这之前，也和我们一样，只是一个个普通的劳苦百姓，有过艰辛，有过苦闷，有过彷徨，也有过面对老年到来时的不知所措。

只是，与大多数人不同的是，无论人生怎样变化，他们都始终保留着自己的梦想，并且敢于在跨入老年后仍然去勇敢践行。同时，他们还秉持着一份“要掐住命运咽喉”的决心，结果，他们最终跃出了水面，获取了幸福的真谛，把自己原本平淡的老年人生打造得充实、快乐和健康。这样的不同，正如一句很幽默的比喻：世界上最遥远的距离是，我们俩一起出门，你去买苹果四代，我去买四袋苹果。

一直很喜欢日本人稻盛和夫的许多人生观念。他曾说：人生就是一出戏，我们每个人都是主角，从导演剧本到担当演出，全都可以一肩挑，而且还非得自导自演不可，这就是我们的人生，一步一个脚印地累积，才能让这出人生剧目有血有肉，真实展现。

谁都知道，生命是有限的，每个人都有关闭人生大幕的一天。到那一天，我们回头望去，相信那生命的戏台上可真的是繁花败柳各不相同。试想，到那时候，我们希望看见些什么呢？我们会在那一刻到来时留下无数遗憾吗？

最近，又看过了一位很有名望的藏传佛教大师慈成加参仁波切所著的一本书《光明之旅》，对其中的一个训诫记忆深刻。仁波切说：在我们居住的这个地球上有多得无法计数的生命，然而，人类的数量与旁生的数量相比，相差极为悬殊。在藏地的夏季，一个蚁穴中蚂蚁的数量就有可能多过地球上人口的数量。在整个的六道中，人类的数量就更稀少。所以，我们每个人获得人身是极其不容易的。但如此宝贵的人身又由于无时无刻不受着各种可能致命的天灾人祸（比如火灾、水灾、毒药、交通、饮食中

毒、疾病、地震、战争等）的威胁，随时随地都有可能死亡。因此佛经中说：生命只在呼吸之间，人身像水泡一样脆弱。由此，我们万万不要白白地空耗自己的生命，应该让这个宝贵的生命过得最有价值和最有意义。

然而，这个宝贵的生命怎么样才能过得最有价值和最有意义呢？其实，这是个很具哲学意义的问题，长期以来的解答都各说不一。如本书中的这些人物，也是追求不一样，生活不一样，结果不一样。但研究他们，你会发现，有一点他们是完全一样的，那就是，都在不懈追求着自己感觉最有意义的、最快乐的生活。

来世不可待，往世不可追也，天地之间唯有“现在”是最为真实而又可靠的。想到仁波切关于人类生命价值的训诫，回想那场病症带来的惊吓，我对生命不敢再奢侈挥霍。如果就真的这样关闭了自己的人生大幕，我想我一定会留下无数的遗憾。庆幸的是，我现在还有机会去弥补这些遗憾，还有时间去让我今后的人生丰富多彩，但那些有着诸多遗憾却已不再有机会和时间的许多并不幸运的人呢？

生命于人只有一次，而已经度过五六十年生命的我们，剩下的时间屈指可数。以前，我们小心谨慎，循规蹈矩，忍辱负重，含辛茹苦，为父母、为子女、为领导、为社会，为这为那地操劳，独独很少为自己打算。现在，我们退休了，儿女成人了，还不能放下一切，回归自己的内心，追求自己想要的生活吗？有句话说得不错：活得好是一种选择。年轻时如此，年老时也如此。只是，在选择时请千万记住：“一个今天，胜过两个明天”，而

且，追求有意义的生活什么时候都不会晚，就像本书中的那些人物一样。

古人常说：得即是失，失即是得。得和失相生相成，人们总在得中失去，失中得到。病症的惊吓让我从此深刻理解了“今天”的意义，还让我无可逃避地增长着完成这本书的渴望。我希望用这些与提升生命价值有关的动人故事和与之相关的信息，给已经进入老年或正在进入老年的朋友们一点帮助，如果达成这样的愿望，那我也就算是寻找到了自己以后人生剧目的演出方向。

和 平
写于2011年7月5日

[所思所想]

生命的长短用时间计算，生命的价值用贡献计算。

——贝多芬

奉献也是一种人生

——戚泉木与他的“百老讲师团”

人生的价值是什么？千百年来，这个问题从来没有一个绝对的答案，一万个人会有一万种对它的诠释。

已经74岁的戚泉木说，他自从少年时期把自己的人生价值定位在“奉献”这个点上之后，几十年就再没怀疑过，也再没改变过，这样一种坚定的信念让他始终内心充实，充满力量和快乐。

戚泉木是一个作家，前后

写出的文字有300多万，编写的书有20多本。其中有一本书是写自己的，书名就叫《人生价值在奉献》。

因此，认识戚泉木，最好的方式就是打开他的书，看看他的人生信念从何而来。

共产党给我一支笔

1937年4月8日的傍晚，离（浙江）诸暨县城二十多里的戚家市村一个戚姓农民家里，传出了新生婴儿的啼哭声。村里有一位有“老秀才”美称的长者，拗不过戚家三番五次的上门求教，就取陶渊明“木欣欣以向荣，泉涓涓而始流”之意，给婴儿起了个大名：戚泉木。

我儿时尽情地享受着一个富裕农民家庭所能给予的童年欢乐。然而好景不长，八岁那年，母亲忽然患心疼病当夜猝死在床上。以种田谋生的父亲因过度劳累，患肺炎也一病不起。父亲的死，让破碎的家彻底破落，没多久，七十多岁的祖母也吞毒惨死。

以后，我的大姐流落上海做工谋生，三姐被骗到杭州山区受苦，小妹一身烂疮……继母为生活所迫，“典身”维持全家的生计，成了又一个“伦为奴隶的母亲”。因交不起学费，我终被赶出校门。当解放军的脚步踏进诸暨以后，我如久旱的禾苗盼到甘露般，欢唱着“解放区的天是明朗的天”……

1950年底，在上海工作的大姐来信要我到上海念书。由于学习刻苦，还在期终考试时获全校第一名，我得到一笔奖学金和一支钢笔。我从解放前后对家庭巨大变化的真切感受出发，连夜写了一篇作文《共产党给我一支笔》。作文里写道："三寸水笔重又重，穷人几代扛不动，共产党给我一支笔，千歌万曲向党颂"。老师对这篇作文赞扬备至，鼓励我"长大后争取当作家，为新中国的建设贡献力量。""一个用这支笔讴歌美好生活的信念，渐渐在我的脑海里形成。"

世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。新旧不同的两种生活，让少年戚泉木立志要为这个社会做点"有人生价值"的事。

罗曼·罗兰曾说：一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会也更容易有真正的贡献。

年轻的戚泉木，在确立了自己的理想后，就开始了对践行人生价值的苦苦追求。

1958年，因病回故乡诸暨休养的戚泉木，看到家乡的巨变，写下了第一篇小说《孙悟空到此，重游旧地》，小说在《诸暨日报》很快发表。从此，他与创作便结下了不解之缘。半个世纪以来，他不断地写小说、写散文、写诗歌、写评论、写科普读物，还编写教科书，陆续发表了三百多万字，先后被中国科普作家协会、上海市作家协会、上海市科普作家协会、上海市民间文艺家协会吸收为会员。

戚泉木说，他这样勤奋地写作，是因为“共产党给了我一支笔”，我就要用它对社会发挥作用。

前不久，在为戚泉木从事创作50年而特别举行的研讨会上，中国作家协会专门发来贺信，称赞他是“一位保持着较高创作热情、有着强烈责任感和历史感的作家”。

我要做春蚕，要当蜡炬

每个人的人生，都是自己设计的作品。

1989年，上海市人民政府组建第四届讲师团，已经在上海市新闻出版局工作的戚泉木，被委派担任分团长，奔赴上海金山农村支教。在金山，有心的他发现那里的庭院经济内容丰富，形式多样，各具特色，如雨后春笋般地在发展。于是，他选了一个乡去蹲点了半年，写出了一篇《庭院经济，前途无量》的调查报告，并由此获得了市里的优秀论文一等奖。后来又和当地研究庭院经济的专家姚元馁一起奋战三个月，写出了26万字的《农村庭院经济探索》一书，经中国国际广播出版社出版后，受到中宣部有关领导的表扬。

支教结束，回到新闻出版局后，戚泉木的心却不能平静。他和一帮朋友萌发了成立上海市庭院经济与文化研究会的念头，希望为正在发展中的庭院经济助把力。一番努力后，“上海庭院经济与文化研究会”终于成立了，戚泉木担任了研究会的常务副会长。

一边工作，一边搞研究会，时间长了，就产生了矛盾。怎么办呢？

“人生的价值在于奉献，为了抓好庭院经济与文化工作，我愿牺牲自己的个人利益。1994年初，（那时的戚泉木已经57岁了，且已是局里一重要部门的处级干部）我向局党委写了三份报告才获批准，请创作假以作家身份继续去农村、街道开展城乡庭院经济的调查和试点工作，我宁愿放弃机关2 400元工资和奖金到作家协会去领140元津贴，许多人都感到不可理喻，有些人甚至怀疑我‘脑子是否出了问题？’。但我是属牛的，只要我认准的事，就一定会坚持到底。

“十多年来，‘上海庭院经济与文化研究会’拥有了300多个庭院示范村。我们还出版了三套丛书，发表数百篇论文。我发表在上海城市管理学院《学报》上的论文《庭院经济与文化在小城镇建设中的催化作用》，在2001年国际交流中被世界华人协会、世界文化艺术中心评为‘国际优秀论文奖’，2002年又被中国管理科学院评为‘中华优秀论文’一等奖。

“1995年1月，我代表‘上海庭院经济与文化研究会’在北京人民大会堂向150多位部长以上的中央有关领导和老红军、老将军作了题为‘庭院经济与文化事业正在上海蓬勃发展’的汇报。我们的做法得到了出席会议的当时的中共中央政治局候补委员、人大副委员长王汉斌，当时的副委员长孙起孟、雷洁琼、李沛瑶、吴阶平，全国政协副主席钱伟长、孙孚凌、朱光亚、马文瑞和当时中顾委常委陈锡联等党和国家领导人的赞同。我的事迹也被

《中外名人大辞典》《中国文艺家传集》《上海社会年鉴》等收录。我还被亚洲人文社会科学院聘为学部委员，被国务院发展中心上海发展所聘为研究员，被选为社会科学界联合会委员。”

创办上海市百老德育讲师团

路都是人走出来的，事业也总是因发现和坚持而造就的。

戚泉木在不断推进“庭院经济文化”的时候，忽然发现，“研究会”里已逐渐聚集起了一大批希望为社会继续作出贡献的老干部、老红军、老将军、老劳模们。这可是一批宝贵难得的人才资源。

又是一番努力后，2000年初，戚泉木和研究会中的一批老同志在上海宝山区区委、区政府、区教育局的支持下，成立了一个“上海市百老德育讲师团”。

这是一个十分特殊的老年志愿者组织，至今已有600多名老干部、老红军、老将军、老劳模、老教师、老专家、老艺术家主动参与其中。他们中有许多人都赫赫有名：如14岁就参加刘志丹部队的90岁老红军贺永昌，他曾在延安保卫毛主席；有原东海舰队副司令员、老红军李文模，他11岁就参加了过草地、爬雪山的红军长征；还有南京军区原副司令员、中将韩德彩，他是一位在抗美援朝中击落5架美国敌机的传奇式战斗英雄；还有当年以小扁担精神名扬四海的全国劳模杨怀远；有办起新中国第一家民办学

校的全国劳模，沪剧《鸡毛飞上天》的原型吴佩芳；有电影《今天我休息》马天民的原型、全国劳模马人俊；还有著名电影表演艺术家秦怡、著名京剧表演大师尚长荣、著名越剧表演艺术家王文娟、著名淮剧表演艺术家筱文燕、歌剧《江姐》的扮演者歌唱家任桂珍、沪剧《宋庆龄》的扮演者马莉莉等。

这些平日里鲜见的德高望重的名人们，现在为着一个“关心下一代成长”的共同宗旨，与戚泉木一道，无论严寒酷暑，不管刮风下雨，坚持进学校、走社区、去农村、人工厂、到机关，10年里为200多万群众特别是学校的青少年，举办了2 500多场公益性德育讲座、德育展览和德育演出。其中，戚泉木自己一个人作的德育报告就有300多场。有一个星期日，他因连续作了四场报告而使喉咙累得充血、沙哑；还有一次因劳累过度而心脏病发作、脑梗塞住进了医院，而病情稍稍稳定，他就出了医院，随后又跑去演讲。有一次，残疾人体育中心邀请他去作“人生价值在奉献”的报告，那天正好他的偏头疼发作，本想改期，后来听说这些残疾人都是马上要去参加奥运会的优秀运动员，于是，他就吃了几片药，强忍头疼，作了一个多小时的报告。如此事例，在10

年的演讲生涯中重复了一次又一次。

劳累，还仅仅是戚泉木“奉献人生”的一方面，更让他累的是“讲师团”缺少维持的资金。在初建的前四年，因资金原因，仅讲师团的办公室就被迫搬了八次，而他自己的生活，也因请创作假，几乎没有了工资而变得十分拮据。

“人生价值在奉献”，属牛的戚泉木真的“牛”，认准了自己的理想，任谁也拉不回去。

一年两年，八年十年，百老讲师团名气越来越大。他们被人们誉为“老有所为”的典型代表，先后两次被中国关工委、中央文明办授予“全国关心下一代工作先进集体”，还被中共中央宣传部授予“全国党的理论基层宣讲先进集体”，被中央精神文明建设指导委员会授予“全国首届未成年人思想道德建设工作先进集体”，又被上海世博会组织委员会评为“中国2010年上海世博会志愿者优秀团队”等。领头人戚泉木也实至名归，被评为“全国关心下一代先进工作者”“第三届中国时代十大新闻人物”“‘全国中华之魂’十大功勋人物”“中国2010年上海世博会优秀志愿者”。

2005年2月7日，这一天让戚泉木终生难忘。这天，中共中央总书记胡锦涛在呈送的一份报告中对百老讲师团专门作出了批示。紧跟着，中央政治局常委李长春、中央政治局委员刘云山也分别作出批示。2月8日，中共中央宣传部发文，请人民日报、新华社、中央电视台等中央新闻媒体对百老讲师团进行重点报道。

之后，温家宝总理也在百忙中亲笔为百老讲师团两位文化

老人——老新闻工作者顾泉雄、老作家孙毅写信，鼓励他们“继续从事带给人们真善美的启迪和享受的崇高事业”；国家副主席习近平也给百老讲师团亲笔写信，肯定他们“为培养造就社会主义事业接班人作出了积极贡献，令人尊敬和钦佩”；上海市市委书记俞正声、上海市市长韩正也致信百老讲师团给予关心和鼓励……

巨大的荣誉，使年过七十、头发已经变白的戚泉木，充分享受到了成功的快乐，也由此更加坚定了他“人生价值在奉献”的个人价值观。他在自己的书里写道：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。作为百老讲师团的团长，我要做春蚕，要当蜡炬，一辈子干实事做好事，于党于国于人民一直都是光明而灿烂的。

人生价值在奉献

与戚泉木交谈，他出现最多的两句话就是“共产党给我一支笔”“人生价值在奉献”。

也许会有人认为这并不真实，只是一种形象需求而已。但更多地走近戚泉木，就会发现，那两句话真的发自他的内心，真的就是他生命的信念。

戚泉木身材高大，相貌堂堂，说话谦和，看上去精力旺盛。那天，在交谈中，他一直不停地讲，毫无疲倦之态。中午一起吃饭后，已是下午两点，但他说，马上又会来人商谈事务，还有两

三个大型的活动也正在筹备中，所以他都没时间休息。

我问，这样的工作强度对一个年已70多岁的老年人是否有些过头？他却说，还好，很多时候都比现在忙，最忙时，他曾一天接待了16拨人。

我夸赞他身体好，他却告诉我说，他现在患有高血压、心脏病、脑梗阻等多种疾病，头也时常痛，药随时都带在身上。但更让他分心分力的是他老伴，他老伴患肾脏尿毒症多年，每周要做三次血透，经常住医院，最近还送过医院抢救。因此，他常常是白天作报告、处理公务，晚上就去医院陪护，两头跑。

我说，可否考虑不再工作，放松自己？他断然回答，那他可能就会倒下。他说，百老团的工作给了他生活的丰富和快乐，奉献让他感受到自己生命存在的价值。

我再问，那这样的工作和奉献有到头的时候吗？他说，也许有吧，但工作可以停止，奉献还可以做呀！

青年时期，戚泉木就看过了《钢铁是怎样炼成的》这本书，对书中主人公保尔·柯察金的人生价值观十分推崇。至今，他还能完整地背诵出那段至理名言：人最宝贵的东西是生命，生命每人只有一次。人的一生应当是这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻；这样，在临死的时候，他就能够说："我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！"戚泉木在背诵时语音流畅、抑扬顿挫、富有感情，看得出，那是发自心底的一种热爱。

奥地利著名心理学家维克托·弗兰克尔认为：活得比一般人长的是那些还有事情需要去完成的人。

认识了戚泉木，认识了他践行的奉献人生，会收获一份感悟：快乐不在于你在做什么，而在于你想做什么，而快乐是生命的真正源泉。

[搜索]

讲师团：力量汇聚作用

在中国市场经济发展的30年中，培训业是其中一个新兴的但发展迅速的产业，培训业中，最核心的竞争力就是讲师。

讲师，即是一个专业对大众演讲的人。演讲即讲演、演说，是一个人就某一个问题或事件，在特定的时间和环境中，借助有声语言和形体语言等艺术表达方式，面对广大听众发表意见、说明事理、抒发感情，从而达到感召听众并促使其行动的一种信息交流活动。

韩愈说："师者，所以传道授业解惑也。"一个优秀的讲师，影响力是巨大的，他能够以自己的思想和感情引导人们起而行动，具有很强的说服力和感召力。同时，优秀的讲师还具有丰富的知识和大量的信息，能够迅速提高大家的学习兴趣，快速提升大众的学习能力。

正因如此，讲师也成为当今一个受人尊敬，收入不菲的职业。但应说明的是，这里所指的讲师，基本定位为服务于市场培训的职业讲师，并不包括许多为公益目的去演讲的人，特别是目前十分活跃的讲师团的讲师们。

以公益教育为目的的讲师团队

讲师团的讲师，多是由一些具有某专业领域知识的人担任，受政府或机构的委派，经常为大众进行普及性知识教育演讲。这些演讲涉及文化、保健、旅游、理财等方面，受众也多为学生、小区居民、老年人等。

在各地、各行业的很多而且非常活跃的讲师团中，许多离退休老专家成为讲师团的主要讲师，这是因为他们不但具有深厚的专业知识和丰富的实践经验，而且还有充裕的时间。

一项很有意义的老年生活选择

许多离退休人员都有发挥余热的愿望，实现这个愿望的方式有很多，但加入讲师团，成为一名优秀的讲师，是非常有利于身心的一种老年生活选择。

参加讲师团，成为一名讲师，首先得提高自己的综合素质。素质是一个人内在和外在能力的综合体现，它来源于你的经历、阅历、学历和能力等。因此，继续坚持读书和学习，继续进行专业的研究，这是提高素质的要求，而读书和学习对延缓人的脑部衰老有极大好处。

其次，做讲师必须参加会议，为大家演讲，这对演讲者保持工作习惯，建立信心，继续融入社会也有重要的帮助。

另外，演讲不仅仅需要动脑，还要动口和动身体，因此对人活动肢体也大有好处。由此可言，老年人参加讲师团做讲师，参加各类演讲活动，是一项很有意义的老年生活选择。

很多人都有机会成为讲师

由于讲师都需要一定的专业知识，因此不是人人都可以成为讲师；但又由于演讲的范围很广，所以只要有一技之长的人都有机会成为讲师。比如上海的“百老德育讲师团”，以对青少年进行德育教育为主，演讲者都是老红军、老将军、老干部等，他们都是用亲身经历对孩子们进行革命传统教育，并不需要十分专业的知识。而像这样以德育教育为主的讲师团，各地也有许多。

目前，由于公益性的老年讲师团基本上由各地政府或单位的老年机构在牵头组织，所以，参加讲师团，最好的途径是寻找当地的各类老年协会组织，留意他们的信息，并向他们提出申请，获取他们的帮助。

[所思所想]

我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。

——爱因斯坦

有梦做的人是幸福的

——嵇果煌的文化跋涉

当嵇果煌用双手将书捧到我的面前时，即使还没翻阅，我就已经感受到了它的分量。

这本书厚6厘米，精装大32开本，有着深沉的中式风格封面，硬板的书壳里包裹着98万字，书名大气磅礴：《中国三千年运河史》。

嵇果煌写这本书用了整整10年的时间，从退休不久开始，一直干到了前两年。

已经78岁的嵇果煌现在背有些弯曲，头发灰白，面容显得疲

惫。他说妻子已去世，一个人生活总是吃住简单，所以身体一直不算很好。

但奇怪的是，一聊起他的书，嵇果煌就像变了一个人，声音有力，语气激昂，充满信心，宛如一个梦期少年。

梦想从很小的时候就种到了心里

嵇果煌在大学里学的是航空测绘专业，曾在荒无人烟的大兴安岭工作过很长时间，后来寻找到一个机会调回了上海从事专业期刊的编辑工作。他认为自己的人生不算如意，但艰苦的经历却给了他一种坚持的倔性。

1994年，嵇果煌退休了。与许多退休后就感到生活茫然的人完全不同，退休后的嵇果煌直奔他一生的梦想而去——着手完成《中国三千年运河史》的撰写。

嵇果煌的梦想是从很小的时候就种到了心里的。

“我从小生长在江南运河的岸边，自幼就熟悉运河并热爱运河，天天在运河岸边行走，产生过很多的‘运河为什么？’。为此，我很小就自学过《中国二十五史》《资治通鉴》等史书和《水经注》《行水金鉴》等水利书籍，即使在大兴安岭野外工作那种极其艰苦的情况下，我都常利用下雨天无法进行工作的空暇时间躲在帐篷里看这些书，说实话，充满乐趣的自学和业余研究，是我那时候能在大兴安岭挺过来的很重要的精神支撑力量。

看得越多，我就越觉得这些古书并没把中国运河历史讲清楚，于是，暗自下定决心，将来一定要完成前人未曾做过的事。”

多年以后，嵇果煌调回了上海，条件比在大兴安岭好多了。于是，在工作之余，他就更加努力地收集和研读与运河历史相关的资料，并制作了大量的资料卡片，数十年如一日，这些资料卡片就成为他后来撰写学术专著的坚实基础。

直奔他一生的梦想而去

鲁迅曾经说：“人生最苦痛的是梦醒了无路可走，做梦的人是幸福的。”

嵇果煌有梦可做，所以他的退休生活内容和目标都明确。从离开工作岗位的第一天起，他就开始行动起来，整理资料卡片、立框架、拟提纲、写初稿、到全国各地调研核实……

十几年后，当他回首这个梦想的完成时说：“真的没有想到实现这个梦想会如此艰难——1994年，我退休了。我想，我可以在多年收集和研读中国运河史资料的基础上写一本书，把我的研究心得和成果公诸于世，接受社会的检验，留给后人作参考。虽然有很多人劝阻我，说这不是一个人能做的事，应该由有人有钱的学术研究机构去完成，但我还是想搞。而且，很高兴的是，我的想法得到了家人的支持，特别是妻子的支持。”

1996年，我开始撰写《中国三千年运河史》，历经了整整十

年，直到2006年，我才完成了这本百万字的书稿。这十年中，我所经历的事真是无法用言语表述。

“我最大的困难是在撰写的过程中，需要自费到许多地方去进行实地考察，这需要大笔费用，而我只有一点退休工资，平时也没有什么积蓄，唯一的办法就是全家节衣缩食。所以，我外出考察时从不敢乘火车卧铺，去多远都是硬座，住宿也是找最便宜的旅馆，吃的是最廉价的快餐和方便面。但就是这样的精打细算，前后我还是花费了10多万元。除了吃、住、行，我还得支付考察中的一些相关费用，比如邀请考察地的村民座谈什么的，这都要花钱。

“经济方面的窘迫，在我们全家清苦度日下总算挺住了，但还有一个问题始终困扰着我，那就是我的写书和考察工作并不是组织的任务，而是个人行为。我曾在很多地方希望查阅资料和找人访谈时都遭到拒绝，理由就是我没有介绍信。后来，经一个朋友介绍，我参加了上海老科协，并向他们说明情况，得到了他们的支持，为我开出了介绍信，以后的工作就好了许多。

“在十年写书期间，我每天工作12小时以上，还常常半夜起来写，连吃饭都常要我妻子催促好几次。长时间的体力、脑力和视力的透支，使我的身体变得很差。十年里我生过好几次病，在书桌旁都曾晕倒过两次，去外地勘察时也晕倒过，被人送进了医院。

“现在，总有人问我当时是否想过放弃？但我真的从没这么想过。有道是‘梦想是最好的动力，成功在于毅力’。往往在我

感到最困难无助的时候，我就常用‘十年磨一剑’的故事来鞭策自己，觉得这是磨炼意志的时候，确信坚持就是胜利这一理念。

“2006年底，我终于完成了书稿。但没想到的是，带着这部心血之作，我找了好几家出版社，都被婉拒，理由是这种专业性很强的书不好销会亏本，所以没办法出版。我一次次联系，一次次被拒，心都凉透了。后来，得到北京中国大百科全书出版社的重视和支持，出版了这本书，这才得以与读者见了面，我真的很感谢他们。

2008年8月，《中国三千年运河史》第一版出版，发行了1 800本。我去市场做了调查，这书大都被图书馆、大学和一些专业研究机构买走，现在，书店里已经很难找到这本书，因为都卖光了。”

有了这样的价值，值了！

付出了一辈子的辛劳，倾注了十余年的心血，嵇果煌完成的《中国三千年运河史》一书，价值几何？

当年，中国大百科全书出版社为了出版的慎重，特别邀请了两位中国运河史方面的专家审阅书稿。两位专家在仔细读完书稿后，给出了这样的评价：“这本学术专著是有关本学科领域的一部集大成的力作，引证宏富、论点鲜明、论据充分、叙述清楚、文字流畅，填补了学科研究的空白，提出了许多颇为独到的见

解，解决了许多历史遗留而久争不决的疑难问题。”

嵇果煌认为，这部《中国三千年运河史》著作最大的亮点有三处：一是书中列举各种文献记载，论证了开凿于商朝后期的太伯渎运河以及开凿于西周时代的陈蔡运河的历史存在，从而将中国运河的起始时间上推了五六百年，突破了目前学术界普遍认为中国运河起源于春秋时代的传统结论，首创了中国具有三千年运河历史的新观念。

二是书中涉及中国历史上几乎所有曾经存在过的以及目前尚存在着的运河，内容之广，篇幅之大，均超过了现有的关于中国运河史的同类书籍。实际上是对中国历史上各朝代开凿的运河进行了一次“盘家底”“集大成”的开创性工作，将它们汇集在一部书中，以免将来某些运河失传，也为后来的运河史研究者提供必要的资料。

三是书中对中国运河史上许多不明真相的问题以及学术研究中悬而未决的问题，提出了合理的见解。

“我在书中对有些地区（如江淮地区）的人工运河和天然河道的淤塞、湮没和兴衰都作了论述，虽然技术的发展今非昔比，但相信这些对我们今天的南水北调等水利工程的建设和后人的史地学术研究，都具有参考借鉴的价值。”

十年的时间，十年的艰辛，因为有了这样的价值，很值了！但嵇果煌谈起这份成就却显得很忧伤，因为一直在他身后支持着他的妻子已因病于2004年去世，没有看到这部书的出版。

嵇果煌眼含泪水，说：“她把钱都省给我用，家里的事也不

用我管，就叫我专心地写书，她要是能看到这本书就好了……”

为了纪念妻子，嵇果煌特意在书的扉页上深情地写上：谨以本书的出版告慰全力助我撰写本书的亡妻范秀瑛在天之灵。

对未来的生活依旧充满激情

嵇果煌在《中国三千年运河史》中，论证了太伯渎运河的历史存在，并将中国运河的起始时间上推了五六百年的论述，引起了太伯渎所在地江苏无锡市政府的高度重视。2009年10月，中国大运河文化遗产保护峰会在无锡举行，来自全国各地的100多位专家学者就大运河文化遗产保护和申报世界文化遗产策略进行了交流和探讨，并呼吁加强大运河的文化遗产保护。

嵇果煌也是被邀请参会的学者之一。在会上，当他将这部近百万字的《中国三千年运河史》专著亮相于全体与会者面前时，该专著获得了广泛好评。人们对他以个人业余研究之力去完成此书，深感惊奇和感动。同时，他为参会而赶写出的《太伯渎是中国最早的运河》《撩开太伯奔吴真相的疑古面纱》两篇论文，经无锡市市委书记特别批示，在《无锡日报》以整版刊出。这让嵇果煌开心不已，也让许多人认识了他。

嵇果煌说，自从该书出版后，上海、北京、无锡等好些地方都有人来同他联系，他因此得到很多慰藉，也因此忙碌了很多。但他很喜欢这种忙碌，尤其是能够继续为一生热爱的中国运河史

研究工作而忙碌。

最近，嵇果煌又几乎天天泡在图书馆里。他说，他正在努力查阅和收集资料，为《中国三千年运河史》的修订再版作准备。

“我的书出版已经三年了，三年来我又发现了一些新的资料，所以我还有大量的工作要做。我相信我的工作和努力，会为后人留下一份宝贵的学术研究成果。我年纪也越来越大了，上天留给我的时间也越来越少了。因此，我必须抓紧利用时间，为进一步充实和完善这部书的内容作最后的冲刺。”

“只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。” 爱因斯坦曾这样赞叹过人的追求之心。

已奔近80岁的嵇果煌，就验证了这句话。因为他对未来的生活，依旧十分的追求和充满激情。

[搜索]

写作：大声说出你想说的话

写作，是人类有意识地使用语言和文字来记录资讯、表达意向的一种方式。过去人类曾在石板、竹简、龟壳、墙壁等材质上进行写作，后来一般会用笔在纸上写作，随着科技的日益发展，现在许多人使用打字机或用电脑来完成写作。

写作是一种复杂的创造性的脑力劳动过程

写作是人类表现无穷创作力的方法之一， 也是客观事物通过作者的主观意识以恰当的文字形式作出的反映。因此，凡是为着一定目的，运用书面语言表达一定思想内涵的实践，都可以称为写作。

写作是一种复杂的创造性的脑力劳动过程。大致可分为“采集——构思——表述”三个阶段，具体又可分为采集、立意、谋篇、用语、修改五个环节。每个阶段和环节都有自身的特点、规律和要求。如果人们的写作活动符合这些规律和要求，就有可能

写出文质兼备的好文章和好作品。

写作作为一种富有创造性的脑力劳动过程，不仅仅存在于文学创作领域，还广泛出现于包括公文写作、经济写作、广告写作、军事写作、法律写作、科技写作、英语写作等应用写作领域。美国未来学家约翰·奈斯比特在其著作《大趋势》中曾断言："在这个文字愈来愈密集的社会，我们比以往任何时候都更需要读写技巧。"这里的"写"主要是指应用写作而非文学创作。

写作十分有益于老年健康长寿

写作是许多老年人钟情的一项生活选择，也是一项十分有益于老年健康长寿的事。

写作可以像个心理医生，你可以把你的愤怒、恐惧、焦虑和压力都写出来，你还可以大声说出你在现实生活中不能或不敢说的话，从而宣泄你的压力。

每天的写作还可以让你有规律地对大脑进行梳理，使你的头脑经常得到锻炼，从而提升你合理分析的能力，让沟通变得清楚、简洁和畅通。

你可能认为，你一直没有从以前的生活中得到想要的东西，分析其中的原因，很重要的就是，也许你根本不知道你到底想要得到什么。而现在每天的写作会让你有时间仔细思考，反省一下你最渴望的是什么，并为实现这一渴望去改变生活。

如果你选择使用一支笔和一张纸，而不是用一台电脑来写作，那你就给了自己更好的感受触觉和真实的方式。面向窗户，让一杯茶水陪伴着你，静静地思考，静静地落笔，那可是一种远离纷繁找回内心真实的享受。

当然，如果你能更进一层，让你的写作成为了一个出版的作品，那就可以使你的付出得到精神和物质的双重回报。

有人说，习书练字、挥笔画画能够怡情养性，但其实经常写作也能使人心情愉快，从而健康长寿。中国著名作家巴金活到101岁，冰心活到99岁，臧克家活到99岁，经济学家薛暮桥终年101岁，马寅初终年99岁，陈岱孙终年97岁，健在的于光远95岁依然著书立说，南开大学的杨敬年98岁时还翻译完成了《国富论》，现代儿童营养学的创始人、102岁的苏祖斐在百岁时还亲自动手撰写了《100岁时写的回忆录》。

一份研究显示，写作和阅读等“健脑”活动能够很好地延缓记忆力的快速减退，降低患老年痴呆症的风险。

目前世界上许多国家的老年人都在付诸行动

老作家冰心曾说过一句话：“你退休了，正可以得闲著书了。”这句话很好地讲出了一个老年写作的现实意义。退休了，有时间了，可以握笔写书了，这是目前世界上许多国家的老年人都在付诸行动的事。

在日本，现在很多银发退休族都很喜欢在家写文章。为了抓住这个商机，日本各大出版社都开始提供“个人出书”服务。出版社还提供不同的选择，例如一本薄薄的旅游手记，就算只印5本照样接受订单，而且每本书的成本都非常低。自己出书的步骤也很简单，只要在网上输入作品名称，选择尺寸与材质，4到5个工作日，属于自己的作品就完成了。日本出版业的多元化经营，不但在书市另辟财源，也让喜爱写作的老人能够享受当作家的乐趣。

近年来在英国老年人中流行着一种嗜好：写作。英国媒体曾报道了一位93岁的老人写作出版同性爱情小说《心灵深陷》并公开自己是同性恋者的故事，小说在英国引起读者关注，而写书的老作者也因公开了自己的个人秘密而终于获得了心灵上的解脱。

在美国，除了大学学位教育，如果想学写作，可以去参加数不清的工作室。例如《作家写作教程》的作者在芝加哥主持的“作家阁楼”工作室，这是一种业余形式的写作工作室。此外，还有很多大学开设的短训班、周末班等。所以老年人从事写作有很好的学习机会。当然，退休后以写作挣大钱的非美国前总统克林顿莫属。他退休后最直接的赚钱门道就是演讲和著书，据报道，他撰写的一本回忆录出版商就开出了1 200万美元的天价。

随着互联网的应用，现在还有越来越多的欧洲国家的老年人开始转向网络博客写作。法国布列塔尼一家养老院的老人甚至联手创建了“自由冲浪者”的博客网站，老人们在博客里写出各类活动或讲许多故事，让博客十分走红。

每个人都是潜在的作家

现在是大众写作的时代，可以说，每个人都是潜在的作家，每个人都有故事可写。实现年轻时代没有时间和精力实现的梦想，也许正是你现在的愿望。在此，我们为你推荐：

“一起写”网（http://www.17xie.com）：该网站是国内首家基于Wiki的写书平台和互动社区。网站支持单人写作、多人协同写作等多种创作方式，适合包括小说、社科、生活、科技、教育、期刊、剧本等多种题材的创作。你可以在这里写书、办期刊、写剧本，还可以自由设定作品的价格和版权，获得收益。在创作过程中，你还可以邀请其他人和你一起创作。

新浪读书（http://book.sina.com.cn）：这是一个为文学爱好者搭建的最具影响力的中文网络原创平台。

起点中文网（http://www.qidian.com）：这是国内最大的文学阅读与写作平台之一，是目前国内领先的原创文学门户网站。

中国作家网（http://www.chinawriter.com.cn）：该网站由中国作家协会主办。

华龄出版社：这是全国唯一的以老年人和老龄工作者为主要读者群的综合性专业出版社。

“创意写作书系”：这是美国一套介绍创意写作的丛书，对于自学有直接的帮助，曾培养出无数作家。丛书共分四本：《成为作家》《开始写吧！——虚构文学创作》《开始写吧！——非

虚构文学创作》《小说写作教程——虚构文学速成全攻略》。其中《成为作家》一书，是美国的超级畅销书，自1934年问世以来，风行至今。《小说写作教程》则专门教小说创作，非常实用。这套丛书现在已由中国人民大学出版社大众图书出版中心引进发行。

[所思所想]

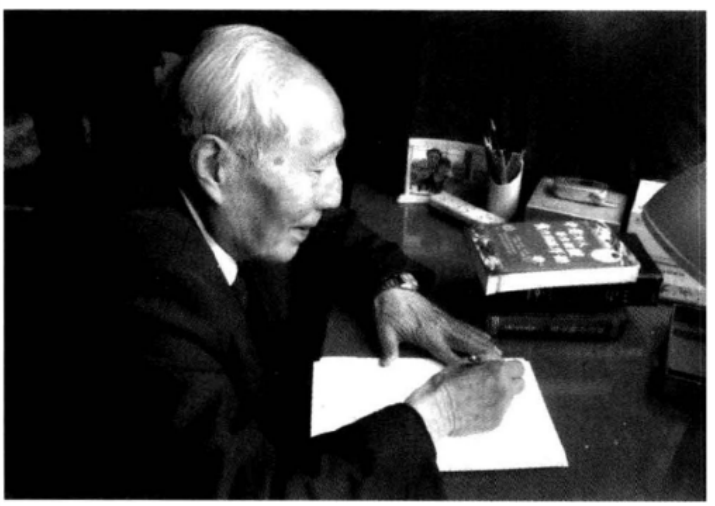
当我们步入晚年，知识将是我们舒适而必要的隐退的去处；如果我们年轻时不去栽种知识之树，到老就没有乘凉的地方了。

——切斯特菲尔德

给岁月以生命

——吴鼎坤的饮食养身之道

吴鼎坤的名片看上去有些不堪重负，占着小片子几乎一半的一条横线上面排着七个头衔：世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会顾问；上海药膳协会（原秘书长）高级顾问；上海益寿食品科技中心主任；上海市科普作家协会会员；中共上海市虹口区委组织部



吴鼎坤药膳食疗工作室领衔人；中华医学会微量元素学会顾问；《东方食疗与保健》杂志编委。

吴鼎坤说，真论起头衔来，其实还不止这些，如果把他所参与的工作都挂上的话，那会再增加五六个。不过，吴鼎坤自己最喜欢的头衔有两个，一个是“科普作家”，一个是“高级药膳食疗师”，他说他做得最多的工作都在这两个方面。

拥有这么多头衔的吴鼎坤不是一个年轻人，他今年已经83岁了。而且，他的这些头衔都是在他60岁离休以后才逐渐有的，在离休之前，他只是上海市肺科医院的一名医务人员，主要从事医学情报和医院的工会工作。

关于自己，吴鼎坤有一份个人资料，他说这两年来找他的人很多，干脆就备好一份东西，随时好用。

这份资料是按年份排序的，我们只选他离休后的时段看。相信你和我一样，在看过了这份资料后，一定会感叹：哇，原来人和人真的是有所不同的！

老有所学

1989年，吴鼎坤离休了，以后的日子干什么呢？对这个“？”，吴鼎坤不用多想，因为他早就“心有所仪”。

一年前，沪上有“药膳泰斗”之称的孟仲法老医生经过数年努力，终于创办了“申华康复食疗协会”，吴鼎坤作为孟仲法的

盟友，支持、参与并承担了协会的许多创办工作，由此，他开始接触到食疗及药膳。

吴鼎坤是学医的，虽然学的是西医，但对中医也感兴趣，尤其是对中华医学中的食疗药膳一直关注。但人在岗时工作为先，也只能喜爱和帮朋友客串一下而已，可现在离休了，有时间了，那就不一样了，可以全身心去做自己喜爱的事了。

那时候，吴鼎坤把很多的时间和精力都投入到了协会的发展中。但越工作，他越发现自己在这方面专业知识的欠缺，这时的他产生了强烈的学习需求。

怎么办？学啊！已过花甲之年的吴鼎坤很快去参加了上海市退休职工大学中医班的学习，希望比较系统地打下中医药知识的基础。

虽说“有志不在年高”，但攻克一本本厚重的中医药教材，对并非科班出身，身体也不算好，岁数也不小了的吴鼎坤来说，还真是个不小的挑战。

“我那时候，除了上课，课余时间我就跑图书馆查资料。还好，我有做医学情报工作的基础，英文也不错，所以有问题就找书看。空闲时我就在家做资料卡片、贴剪报，不知做了多少。当时，我们食疗协会有联系的中医专家400多人，这是我一个得天独厚的学习条件。我不断地登门去找那些专家请教，又自己结合问题找书来看，读过的相关书籍不下300本，那时候我家的橱柜里桌子上都堆满了这方面的书。另外，我还要负责协会的事，所以，把自己的时间排得满满的。”

两年过去了，吴鼎坤从中医班毕业了，这不但奠定了较完整的中医药知识基础，而且还推动了上海药膳协会的成立，又当选为常务理事和秘书长，而这一当就干了15年。

1993年，吴鼎坤萌发了新的想法，开始与他曾学习过的退休职工大学合作，创办了这所大学的首届药膳班，他也从学生变成了老师，走上讲台为大家授课。有媒体对此评价：这在当年的历史条件下，具有重大意义，因为由此开启了中国药膳文化登上讲坛的大门。

由于“药膳班”的授课内容贴近生活且实用有效，吴鼎坤的讲课大受欢迎，学生不断增加，又纷纷要求延长学时，为此，学校决定将首届一个班级半年的学制扩大为第二届的两个班级一年的学制。再后来，吴鼎坤将药膳班从退休职工大学扩展到了上海老龄大学、上海市老年大学、上海电信三乐学院等多所大学中，他也因此奔走于各个讲台上，为讲好课更多地去读书和研究，忙得不亦乐乎。上海退休职工大学因吴鼎坤的突出贡献，于2002年和2007年两度为他颁发了“老年教育无私奉献荣誉证书”。

对于学习，吴鼎坤的体会是“要有恒心”。他在一本名为《炳烛之明照人生》的书中，赠给同辈人的一句话就是：学习、学习、再学习，才能思想常新与时俱进。

老有所为

1994年，已经有些名气的吴鼎坤开始应邀去上海人民广播电台、上海电视台、上海教育电视台等媒体去播讲药膳食疗，从这开始，十几年来，这份工作就再没断过，一直延续至今。

吴鼎坤的讲座很受观众欢迎，上海电视台就把他主讲的“粥养与茶疗”讲课内容拍成教育录像在电视里多次播放，后来，中央电视台《夕阳红》栏目也开始播放。到1998年时，这门课被上海音像出版社制成了中英文双语的VCD碟片在市场上公开发行。

除了电视讲座，吴鼎坤还不断地撰写了许多的食疗药膳科普文章，发表在《康复》《东方药膳》《老年报》等报刊杂志上，借助各类媒体向市民普及宣传药膳食疗的知识。

1995年，看到大众对食疗保健知识的需求，吴鼎坤决定为大家编写一本药膳食疗方面的教材。在奋战了5个月之后，他编写出了25万字的《食疗药膳学》。这本书于1996年出版，面市即受到读者欢迎，有人甚至将该书当作礼品去赠送他人。以后6年，这本书被多次重印，至今达到了6次。

1999年，作为献给“国际老年人年”的一份礼品，吴鼎坤又撰写了《老年人自我保护指南》一书，其中的食疗篇归纳了15种老年人常见病的食疗药膳，防治兼顾，易读易学。

2005年，市场上伪药膳泛滥。为了正本清源，宣传中国真正的药膳食疗，吴鼎坤以其教学实践为基础，写出了28万字的《中

老年养生保健食疗药膳手册》。这本书由于实用、方便、有特色，上市即走红，一年内就重印了3次，让出版社高兴不已。之后，这本书被有关部门确定为上海老年教育的推荐教材，还获得了中国药膳食疗优秀著作特别奖。

那一年，吴鼎坤还牵头创办了上海益寿食品科技中心并担任了中心主任，希望将知识直接运用于产品开发，造福于社会。现在，科技中心已与好几个企业联动，开发出了麦饭石袋泡茶、麦饭石面条等产品。

吴鼎坤的英文很好，这得益于他在高中就学时老师用英文教学，后来多年搞医学情报也都没离开过英文，因此，虽然几十年过去，他的读、写、说能力始终不错。

吴鼎坤很早就想过，食疗药膳是我国独特的养生保健方法之一，近年来越来越在国际上受到重视。如能直接用英文介绍食疗药膳，弘扬祖国医学饮食文化不是更好吗？不过，吴鼎坤没想到的是，他最早的关于中华食疗药膳国际化的推广，却是从1993年为第二军医大学长海医院编印的一份药膳菜谱开始的。

有一天，第二军医大学长海医院一位人员找到他，希望他将医院一份《康宾药膳》中的四套药膳宴的菜谱翻译成英文。吴鼎坤说，将中文的药膳名称译为英文并不容易，好多名字需要查阅许多资料，这一份简单的菜谱当年花去了他不少的时间。不过，后来看到老外们点着菜谱吃上了中国的药膳，他真是高兴得很。

两年后，吴鼎坤在一份名为中国《桥》杂志的英文版中，发表了一篇用英文撰写的《中国药膳》。在文章中，他向国内外的

英文读者介绍了中国药膳的伟大，介绍了中国对这一中华文化的传承和发展。之后不久，国际友好城市食疗研讨会在上海召开，吴鼎坤应邀在会上用英文进行了一场演讲并发表了论文《食疗药膳的普及推广和教育培训实践与探索》。他的文章和演讲引起了国外来宾的极大兴趣，会后，日本等国的一些代表都去找他，希望继续作学术交流。

《食疗药膳的普及推广和教育培训实践与探索》和另一篇文章《痛风的食疗》，让吴鼎坤获得了国际优秀论文奖，也让他由此被国际药膳食疗学会支持的一份刊物《东方食疗与保健》杂志聘为编委。2009年8月，“世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会”在北京成立，吴鼎坤被特聘为顾问。

在吴鼎坤的那份“资料”里，有一段介绍不可不提，那就是一个以他的名字命名的“吴鼎坤药膳食疗工作室”。

离休之后，吴鼎坤被他居住地的街道社区党员服务中心聘任为党员志愿者，多年来，他就一直志愿义务地为社区里的居民讲授药膳食疗课和进行食疗咨询服务。2003年，街道党员服务中心应居民所需，专门为他挂牌开设了“工作室”。

“吴鼎坤药膳食疗工作室”的牌子虽然挂在一个街道党员服务中心里，可“工作室”却一直在街道的21个居委会里不断“流动工作”着。每周一和周四都是他为社区居民义务上课的固定时间，什么“扁豆烧牛肉可健脾胃、葱白与粳米煮粥能发汗散寒……”，简单实用的一个个养生之道，吸引着众多的小区居民围着他的工作室转。

至今在上海，“吴鼎坤药膳食疗工作室”都是许多街道开展医疗保健活动必不可少的内容，吴鼎坤也因此成为社区志愿者里著名的义务服务“明星”。

人们感谢这位老人，用社会的尊敬和荣誉回报给他：从2002年至2010年，他先后获得“上海市老有所为精英奖”；“上海市百位老人学习典型”；中国药膳美食文化节中国药膳食疗精英大奖“金壶奖”；“上海市教、卫、党委系统离退休干部先进个人”；“上海市离退休干部先进个人”。2008年，《上海老干部工作》《上海支部生活》两份杂志发表了报道吴鼎坤义务服务社区的《勤奋耕耘，老有所为——记嘉兴路街道离休干部吴鼎坤》和《“群星”何以灿烂——党员志愿者工作室现象与思考》两篇文章；前不久，上海市委老干部局在《上海老年报》又发表了专题文章：《潜心研究药膳，真心服务社区——记上海市离休干部吴鼎坤》。

老有所愿

吴鼎坤个子不高，背还略有些弯曲，但精神特别好，很多时候都是上午、下午全天在外“出勤”。

吴鼎坤总是拎着一个黑色的提包，自己坐着公交车或坐着地铁赶到会议或活动现场，静静地听着别人的发言。轮到他讲话时，他会干净利落地表明自己的观点，分析深透，条理清晰，令

人完全忘记他的年龄。

吴鼎坤说，他的活力与两个因素密不可分：一个是科学的食疗，另一个是和谐的家庭。

“我和我老伴结婚都五十多年了，现在家里是四世同堂，热闹得很。去年上海市评选‘五好家庭’，我们家也评上了，最近有部门还准备搞个五十周年金婚庆典，也选了我们，我和老伴都在作准备，听说还要拍金婚照呢！”

说起这事，吴鼎坤很期待。他拿出了一张已经有些发黄的他和老伴当年的结婚证书，那可是一份有着近60年历史的、令许多婚姻研究者都会羡慕不已的有价值的婚姻史料。“我一直放得好好的，看见它，会想起很多事。”说这话时，他脸上透出非常满足的神情。

“心态是健康的基础，食疗只有在这个基础上才有好的作用。我现在都82岁了，没有其他的想法了，就是希望把我的研究贡献给大家，能多做点事就多做点，让大家都身体健康。”

吴鼎坤曾写过一本《老年食品配方》。《配方》里有许多益寿食品的生产方法，那都是他多年研究的心血之果。他说，希望哪一天能有一个有胆识、有爱心的企业家，将它们创变为真正的益寿产品，造福人类。

“我的一些配方已经帮助过很多人，现在也有企业在用它们生产产品。许多人问我是不是需要付很多技术专利费，我都说，免费使用，只要它们能更多地发挥作用，就好了。”

2011年，吴鼎坤又增长了一岁，83岁了。

83岁的吴鼎坤，你知道他正在干什么吗？告诉你，他目前正在完成一套养生保健丛书的编撰。这套丛书由中国25个大学的学者撰写，每人一本，共约300万字，涉及养生保健的方方面面，算得上是身体保健领域的“十万个为什么”。

而吴鼎坤就是这套丛书的领衔主编。现在在他家的大桌子上，堆放着已经成稿的等着他去审编的6本书稿。那6本书稿堆在一起有一尺多高，光看着就感到很负重，但这还只是这套丛书的四分之一。吴鼎坤说，这是他目前一项很大的工作，他得全力以赴。

法国人莫洛亚曾说：那些老得最慢的人是保持了生活目标的人。

吴鼎坤即是如此。

[搜索]

食疗：有病治病，无病强身

食疗又称食治，是指利用食物来影响机体各方面的功能，使身体获得健康或治愈疾病的一种方法。

人们通常认为，食物是为人体提供生存所需的各种营养素的可食性物质，食物最主要的功能是营养作用。但是，中医却很早就认识到食物不仅能营养人的身体，而且还能为人的身体疗疾祛病。中医认为，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用，所以，人们应该重视食物在“养”和“治”两方面兼有的特性。

食疗的发展

“药食同源”是中华原创医学之中对人类最有价值的贡献之一。原始人类在与自然界斗争的过程中，逐渐发现了有些动、植物既可充饥又可保健疗疾，就逐步积累起很多宝贵的经验。火的发现，使人可以“炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽”。由此人类饮食营养大为进步。

陶器的出现和使用，又使食物的烹调方法日益多样化，食物的味道也更加可口。酒的出现，使人们开始酿造出了复合成分的食用酒和药用酒。

商代的大臣伊尹改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。公元前5世纪的周代，出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。此后，醋、酱、糖、豆腐等调料及食品也相继出现。

战国时期，我国第一部医学理论专著《内经》问世，书中高度评价了食疗养生的作用，这是食疗养生理论的一次重大进步。

隋唐时期已有很多食疗专著问世，如孙思邈的《千金要方》中卷二十四专论食治，主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。此后《食疗本草》《食性本草》等专著都系统地记载了一些食物药及药膳方。宋代的《圣济总录》中专设食治一门，介绍各种疾病的食疗方法。宋代陈直著有《养老奉亲书》，专门论述老年人的卫生保健问题，重点谈论了饮食营养保健的重要作用。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多的论述，堪称我国第一部营养学专著。明代李时珍的《本草纲目》收载了谷物、蔬菜、水果类药物300余种、动物类药物400余种，皆可供食疗使用。此外，卢和的《食物本草》、王孟英的《随息居饮食谱》及费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。

时至今日，中医食疗学已形成学科体系，成为了一门古老而

新兴的学科。中医食疗学是在中医理论指导下研究食物的性能，食物与健康的关系，并利用食物维护健康，防治疾病的科学。中医食疗学认为，食物入口与药物治病，同为一理，以食为药，有药食同源、膳药同功之说。因此，具有一定的食疗文化修养，对建立现代人科学合理的生活方式，形成科学的养生保健医疗行为，提高身心健康水平非常重要。

食疗和药膳并非同一概念

食疗和药膳并非同一概念。食疗是使用食品对人身体进行调理，而药膳则是将通常归入“药”的食物变成可口的食品。比如“当归生姜羊肉汤”，既是药，又是美味佳肴，对于身体虚羸，冬天手脚常冰凉者是再合适不过的首选了。但药物疗法主要使用药物，药物性质刚烈，自古有“毒药”之称，主要是为治病而设，因此药物疗法适应范围较局限，主要针对患者，是治疗疾病和预防疾病的重要手段。如若随便施药，不仅不能治疗疾病，反而会使原有的病情加重，甚至恶化。因此用药必须十分审慎。

食物疗法，则是利用食物进行防病治病，或促进病体康复，它既不同于药物疗法，也与普通的膳食有很大的差别。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”。食疗利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡。食物含有人体必

需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗，因此，即便是搭配不准确，也不会给人体带来太大的危害，这就是食疗最宝贵和最显著之处。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。正因如此，食物疗法的适应范围十分广泛，作为药物或其他治疗措施的辅助手段，随着日常饮食生活自然地被接受。

食疗在海外

毛泽东曾经说：“中国人对世界有两大贡献，一个是中国餐，一个是中医药。”食疗文化是集两大贡献于一身的大智慧，不但深受国人喜爱，也因其“道法自然”的妙处，而日益受到海外人士的青睐。

时至今朝，各国人民都总结出了一些传统食疗方法，从而丰富了人类食疗文化。比如，就治疗感冒而言，印度人常用姜汤去治疗。他们除喝红糖姜水外，还把新鲜生姜磨成糊，感冒的时候涂抹在胸膛或前额上以减轻不适感。而北美印第安人习惯在喉咙有点不舒服的时候就吃一点苦根，他们经常用这种马齿苋科植物来治疗喉痛和感冒。在美国，热鸡汤被称为“液体青霉素”，感冒时经常喝它。芬兰人则会热一杯红醋栗汁治疗感冒，他们把红醋栗称作“扁桃体”，认为这种小浆果不仅能治疗感冒、减轻喉

痛，还能治疗扁桃体周围脓肿，因为红醋栗里面维生素C的含量是柑橘类水果的三到四倍。新西兰人则认为热柠檬饮料加蜂蜜是治疗感冒的传统饮品，他们在煮沸的水中加点柠檬果汁，再倒入一些蜂蜜，说蜂蜜有减轻咽喉痛的作用，而柠檬汁能提高免疫力。南非人却更喜欢用生姜啤酒来治疗感冒，他们把一两勺蜂蜜和柠檬放入一杯生姜啤酒中，再加入几滴桉树油，加热后慢慢喝，说这种生姜啤酒能减轻腹部不适、鼻塞和喉痛等症状。

近年来，国外在糖尿病的饮食疗法上也有了许多新进展。其中比较典型的疗法是：多吃辣椒防治糖尿病。牙买加《植物疗法研究》报道说，实验表明，服用辣椒素的狗比没有服用辣椒素的狗血糖明显降低，同时测得的血胰岛素浓度则明显为高，因此，科学家研究认为，辣椒中的辣椒素可能提高了胰岛素的分泌量，也有可能是延长了胰岛素的作用时间。

另外，研究发现，喂食番茄汁的糖尿病大鼠，其空腹血糖水平下降，糖尿病症状有较大改善。因为番茄汁中含有丰富的番茄红素，番茄红素可抑制自由基的产生，并能清除自由基。对糖尿病患者来说，每天吃一斤番茄可否达到实验大鼠的效果尚需进一步证实，但每天多吃番茄总是不错的。

哈佛大学医学院发表在《美国公共健康》杂志上的一份研究报告显示：全谷类食品对糖尿病有预防作用，并可使血糖水平较低，机体不需要产生较多的胰岛素；而吃精制谷类食品则导致血糖水平加倍，机体需要较多的胰岛素调控，同时全谷类食品中的维生素、纤维素和其他营养物质对降低血糖、减轻症状也很重

要。因此建议，糖尿病患者应每餐摄入足够的全谷类食品，也可用麦麸来代替部分主食。

日本专家的研究也发现，豆豉、食醋可降血糖。豆豉可以降血糖，是因为其中的氨基酸衍生物可以阻止小肠内的一部分酶发挥作用，抑制人体吸收糖分，而食醋也有抑制血糖升高的作用。因此建议在糖尿病膳食中，增加使用豆豉和醋的食谱。

除此之外，美国和澳大利亚专家都推荐把大蒜切碎了以后生吃，并认为橄榄油和椰子奶昔也是加强人体免疫力的好帮手，早晚各食用一勺新鲜的橄榄油，会明显增强机体抗病毒的能力。而澳大利亚的研究人员表示，饮用骨头汤也能提高人类免疫能力及协助排毒，同时认为椰子油的抗流感功效比较好。法国人力推土豆和牛肉，认为它们可显著增强人体皮肤的抵抗力，而皮肤正是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。

老年人的食疗原则

人到了40岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。老年衰老现象主要表现为：老年人消化功能改变和下降；神经细胞数量逐渐减少、脑血管硬化的神经组织功能的改变；心脏生理性老化、血管壁生理性硬化等心血管功能的改变；气管及支气管弹性下降、血流速度减慢、毛细血管数量减少等呼吸功能的改变，以及皮肤和

毛发、骨骼、生殖系统、内分泌机能等的改变。

人体衰老是不可抗拒的自然规律，但只要我们正确地进行食疗，补益肝肾，补益气血，增强机体的抗病能力，就能有效地延缓衰老。

专家认为，老年食疗不可迷恋补品、补药，应立足于通过日常饮食中的营养平衡来提高身体素质，为抗病防衰打下坚实的基础。其次应根据身体需要有针对性地进补，坚持“虚则补之”的原则。再次是提倡循序渐进地进行饮食滋补，反对暴饮暴食和过量“大补”。另外，老年人以冬季进补为最佳时间。冬令进补是中国传统饮食保健中治疗虚弱病症的一种重要的调治方法。同时、老年人在食疗方面还要注意“忌口”，以免败伤脾胃。

食疗保健是一门科学，如果想食之有效，首先必须了解常用食物的性味和特点，花时间进行相关学习。在此我们为你推荐：

中国老年保健协会（http://www.cehca.com）

中国医药研究促进会食疗养生专业委员会（http://www.jkjy.org.cn）

中国医药网（ http://www.pharmnet.com.cn/tcm/yssl/）

三九健康网中医频道（http://cm.39.net/yssl/）

古方中医网（http://www.cn939.com/tcm—article—wzxx.php?id=20169）

中华中医网（http://www.zhzyw.org/zybj/zysl/）

中国食补网（http://www.shibu.cn）

你可去这些网站寻找和学习食疗方法，同时，还可参阅如下书籍：

由陕西师范大学出版社出版的《食物本草大全集》；

由中国轻工业出版社出版的《食物养生金典》。

[所思所想]

你若寻求财富，不如寻求满足，满足才是最好的财富。

——萨 迪

心静，而后能安

——何家秀的笔墨故事

何家秀是我朋友的母亲，今年已经78岁了。

我最早认识这位朋友的母亲，不是看见她本人，而是先看见

了她的作品。

她的作品是一把纸扇，上面写着一排排的蝇头小楷，字形流畅舒气，儒雅而不失刚毅。仔细看，才读出这些小字原来是抄录的心经，经书里深寓的道理由这样的字写出，立时就让这把十分普通的白纸扇成了陋纸生辉、人见人爱的珍品。

朋友随后又拿出一卷宣纸，展开一看，原来是一幅幅抄录的经书或古药书的小楷书法作品。再后来，朋友又拿出一本厚厚的手抄纸本，告诉我这本书名为《法古录》，原是中国清代一位叫鲁永斌的人手抄的极为珍贵的中国药书，因年代久远，现在很难找到。而200年之后，这本近20万字的书又被人重新抄录了一次，这个人就是她年迈的母亲，也就是她手里拿着的这手抄纸本。

这些纸上和书上的字只有一颗黄豆大小，几乎都是竖排，字里行间，如小溪般柔美，大河般壮丽。纸书上也少有更改之字，数十万字的抄录看上去都如行云流水，一蹴而就。

朋友说，这些作品只是一部分，她母亲已写下的小楷有几百万字，已抄录了《金刚般若波罗蜜经》《地藏菩萨本愿经》等四套经书，还抄录了“华佗仙人”的菜单等若干中国古代药书。

“妈妈写成的这些字，大部分是在近几年间，那是她身心大转变的几年，她不光写成了这些作品，而且写好了她的许多病，最神奇的是她的一头白发由底向上开始转青，人整个地鲜活起来。”

朋友的话让人惊奇不已。

蜕变从大地震开始

何家秀退休前是四川成都一个文化单位的会计，年轻时性格开朗，喜爱唱歌、打球，也喜爱写写毛笔大字。

何家秀的丈夫是四川省一个著名的摄影家，跟着丈夫，她曾去过许多高山大川，耳濡目染，对摄影也很有些心得。

但2005年，青梅竹马，一起牵手走过了金婚的丈夫因病去世，何家秀从此一蹶不振，头发皆白，少言寡语，身体孱弱。

2008年，四川汶川发生大地震，何家秀整日盯着电视看，很多时候以泪洗面。看着看着，何家秀生出一个心愿，她说："要为灾区百姓抄写经书，为他们祈福，保佑他们平安。"自此，何家秀不再哭泣，整日在家抄录经书和药书，希望用心的愿念为灾区百姓加力。

知名作家蒋子丹是朋友妹妹的好友，她曾在前年秋天写了一篇题为《慈母平安》的文章发表在香港《文汇报》上，记录了何家秀的这一段生与死的心路历练：

"我的朋友牟薇家住成都，虽不常见面，但相互之间十分珍重，因为志趣相投。去年5·12地震期间，我正在东欧走访，从家人不断发来的短信中，得知四川的灾情正在步步升级，严重程度远远超出人们的预测，我一下子就想到了牟薇。

"一场大地震夺去了数以十万计的鲜活生命，也给活着的人们留下了难以弥合的心灵创伤。余震不断，令人心碎的消息不断，在后来很长的一段时间里，牟薇给我的所有电话和信息，都

透着强烈的感伤和紧张，为国家为家乡为死难的人们。与此同时，她的一颗心也一直为年迈的母亲高悬不下，每天看到苍苍白发的老母，守着电视屏幕，随着国人涌动的悲情不停地伤心落泪，真是不忍。她担心这样持久的高强度的哀伤，会让母亲产生不可摆脱的心理障碍，影响她的健康。

“前不久，牟薇来电话，说要为自己的母亲自费印制一批墨迹影印本。她告诉我，这是她母亲在地震之后开始抄写的一部清代中医药经典《法古录》，全书共计十八万七千字，76岁的老母历时八个月，竟以蝇头小楷一字不差地抄录下来，成了厚厚的一大本。最开始，母亲只是想寻找一种方式，来平息悲伤、安定情绪。可抄着抄着，奇迹发生了，随着内心压力一天天被释放，她的面色一天天红润，连满头白发都有了黑色的新茬。牟薇说，没想到母亲的字写得这么好，更没想到写字对现在的她简直有了重生的意义。我从电脑传来的图片上看到了牟妈妈的字，确如牟薇所说，字里行间都透着一种精气神，一种升华了的境界，淡定超脱，朴素坚韧，看了真叫人高兴。”

《大学》中描绘过一种人生境界：知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

何家秀在耄耋之年经历了惊心动魄的大哀伤，心的痛苦和慈悲需要找到一个踏实的依托安放。在中国几千年的传统医学中，医家从来以身心同治为上，何家秀在彷徨之时正好找到了这样一个平台寄托心思，便如有神明指引。

当初的一个权宜之策，因为没有任何功利掺杂，经过全心的

投入，得到了令人惊叹的效果，正可谓精诚所至，金石为开。何家秀的奇迹，完善了她自己，也教诲了后辈人，面对她的墨迹、她的状态，还有谁能说精神的力量只是一种神话？

精神的力量

前几个月，我见到了朋友的这位不平凡的母亲。她个头不高，但特精神，给人最深的印象就是脸上始终挂着暖暖的笑，且面色红润。

“妈妈见谁都笑，小孩子特喜欢她，甚至她见了那些小狗也亲，所以小狗也爱跟她玩。”朋友开心地说。

我特意去看了她的头发，果然从颈部开始，有许多青发已经长出，且已有一定厚度，整个发色因青发的生长，看上去已不再是白色的，而变成灰色的了。

而且，她的红斑狼疮等顽疾也得到了神奇的治愈，令她感到以前从没有过的轻松。

“我现在每天都抄经书或写点诗词什么的，但抄经书时我心里特别愉快，抄起来也就特别顺手，很少写错字。抄写两三个小时后，我会去公园里散步，晚上就看电视，像那些‘超女’‘达人秀’等节目，我都喜欢看，有活力。另外，我每天还坚持做操，是做的‘回春医疗保健操’，做了好几年了，真的很好，你们也应该做的。”

说做就做，何家秀从包里拿出一盘磁带再拿出一个小录放机，让我和朋友站在她身后，然后一招一式，带着我们做完了约40分钟的保健操。做得我们汗水从全身涌出，大呼“好累！”何家秀却气定神闲，只是脸泛红晕。

从此，我也爱上了这套操，去书店里寻来碟片，有空就跟着做，并在其中也体会到了那种“很放松”的愉悦。

善缘的聚合

最近，朋友兴奋地告诉我，她母亲抄录的那本《法古录》正式出版了，并且是作为国家对外宣传中医药和以中医药为核心的中国传统文化走向世界，书名为《波恩项目》丛书。该书是由著名装帧设计家宁成春先生设计，由前驻德国大使卢秋田作序。

卢大使在为这本书写的一篇序言中说：《法古录》的作者是清乾隆年间江阴鲁永斌老先生，他在古稀之年，博览前代本草，汇成《法古录》三卷，全书共十八万多字，收集中药五百四十七种，其用心之良苦和工作之严谨实在令人感慨万千。同样令人钦佩的是本书的手抄者何家秀老人，在《法古录》成书二百多年后，她在七十六岁高龄之时，面对汶川大地震给她家乡带来的巨大灾难，忍着忧伤，埋头苦干，一鼓作气，用了八个多月的时间，用蝇头小楷，抄完了十八万多字的《法古录》，其精神值得

我们学习，她为弘扬中医药事业的奋斗精神将激励我们前进！

从“一个寂寂无闻的个人抄本”，到被赋予了传播中国传统文化使命的书籍，何家秀在悬腕提笔的时候，只是从心而作，并无他念。但一份善心和坚持，一篇篇秀美的作品，却打动了许多人的心扉。于是，好些认识不认识的人都来请她写字，还有一些艺术展室陆续为她举办了作品展，更有人想收藏她的作品……何家秀由此结识了许多的新朋友。

德国作家保罗·海泽曾说：心里快活，脸上才红润。这应该是一句生命的真谛。

现在，何家秀的生活比过去忙了很多，有了许多需要她去完成的“使命”。朋友说：“妈妈的笑容更多了。”

[搜索]

书法：美妙的“养生之道”

书法，从广义讲，是指语言符号的书写法则，也是一种书写艺术。

世界上仅有少数几种文字具备这样的艺术形式，包括汉字书法、蒙古文书法、阿拉伯文书法等。其中“中国书法”，特指用毛笔写汉字的艺术，是中国汉字特有的一种传统艺术。

书法按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐。

中国古代有许多著名书法家，其中以王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权、苏轼、黄庭坚、褚遂良最为出色。

中国书法是一门古老的艺术，从迄今考古文物发掘的情况判断为始于八千年前的中华黄河流域的古陶器文，再经由甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体。

中国书法技法上讲究执笔、用笔、点画、结构、章法等，与中国传统绘画、篆刻艺术关系密切，以商周的金文为萌芽，其后

秦篆、汉隶、晋草、魏碑、唐楷、宋行，各擅其胜。

浏览历代书法，“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意，元、明尚态”。追寻书法发展的轨迹，可清晰地看到它与中国社会的发展同步，反映出了每个时代的精神风貌。

中国书法艺术是世界上独一无二的瑰宝，是中华文化的灿烂之花。它具有比世界上任何艺术都要深厚的群众基础和艺术特征。

书法除了受到中国人的喜爱之外，在亚洲许多国家也深受民众喜爱。“书法”是中国的称谓，而在日本被称为“书道”，在韩国，则多称为“书艺”。但不论称谓如何，均为东方文化的精髓之一。据称，现在在日本，每五六个日本人中，就有一个练书法的，称得起书法家，能举办个展、出作品集的人，全日本大约有100万之多。在经销文房四宝的东京银座“鸠居堂”三四层画廊，一年到头，天天有书法家的个展。

新加坡的书法家协会也是一个在国际国内都十分活跃的团体。这里聚集着一批为弘扬中华传统书艺的有志之士，其中有教授、教师、业务员、律师、公司雇员或董事长等。书法家协会有自己独立的办公地点，有分会、理事会、研究院、基金会，还聘请了一批国内外颇有名气的专业顾问，协会还拥有自己的专刊、报纸。

目前韩国也有上百万人在学习书法，而专业的书法家也有近两万人，书法家在韩国的社会地位相当高。由于韩国古代官方文书都用汉字，因此韩国人大多都能看得懂汉字，只是发音和中国不一样而已，所以书写汉字对于韩国人来说并不像想象中那么难。但由于现在电脑普及，韩国的年轻人练习书法的越来越少。

近年来，中国书法正逐步走向国际化，这与数千万的华侨华裔在海外的贡献不可分割。中国人遍布全球，凡有华人的地方就有中文的使用，中国文字有所用，就必然有书法艺术的出现。

书法历来与修身养性连在一起。“作书能养气，也能助气”。练书时，须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。如此，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。

古往今来，说书法能使人健康长寿，并非虚传。历史上欧阳询、颜真卿等大书法家平均寿命都有70多岁。明清两代著名书画家许多都比高僧还长寿。可见临池泼墨，确有健身之功，只要持之以恒，锲而不舍，便可变“书法”为美妙的“养生之道”。

书法是一门学问、一种艺术。其美感来源于大自然、来源于生活、来源于社会实践，与其他事物有着密切的互为表里的联系。书法的特点、技巧、理论、表达意境极其广泛。“胸中有书，下笔不俗”。学习书法，对文学、哲学、美学、天文、地理、历史等知识无所不及。书法家吴善茂先生说：“书法是写字，但写字不都是书法。”因此，习书者必须丰富学识，博古通今，学习无限，这对人的大脑是极好的锻炼。

由于书法的独特功效，因此老年人学习书法十分有益。历史上的书法家都是长寿翁。因为学书以静为特点，能凝神静虑，与练功有异曲同工之效。伏案挥毫，由眼入脑，从脑及手，神贯笔锋，跃然纸上，这时的精力最集中、最忘我，处于“四壁回声若无人”的境地。同时，学书又是静中寓动，表现为头正、背直、

肩松、臂开、足安，全身之力通过脊椎中枢贯通于肩、肘、腕、指，可使全身的气血随着笔毫移动而流动，从而促进气血流畅，达到健身的目的。

老年人学习书法还有利于扩大交流。在书艺上，不论男女老少、职位高低，都可以切磋技艺、交流经验。

学书，首先还得学会欣赏书艺，历史上认为欣赏书艺比欣赏其他艺术要难一些，因为书艺各时代有各自的特点和规律，所以学书既学古人又学今人，放开眼界，广览博收，勤学好问，取精用宏。这就需要习书人不断学习，不断提高艺术修养，由此健脑又健心。

老年人学书，要本着自娱自乐，享受无穷情趣，丰富晚年生活为前提，并选准自己喜爱的、与自己性格相近的法帖，然后认真读帖，反复临帖，打牢基础，持之以恒，最后健康、书艺双收。

关于书法，现在社会上已有许多专业性的组织经常开展相关的交流活动，网络上也有许多交流平台供大家共享。在此，我们为大家推荐：

书法空间（http://www.9610.com）：一个很有特色的互联网上永不落幕的书法博物馆。

中国书法教育网（http://www.sfjy.org）：一个由中国书法教育学会书法教育专业委员会主办的网站。

中国书法家园（http://www.eshufa.com/html/news.html）：一个中国书法大型综合门户社区网站。

[所思所想]

如果看见哪扇门开了，就去尝试。

——马 蒂

寻找更新的生活

——武济民的社区百草园

武济民说他很幸运，因为在中国科学院上海药物研究所工作的30余年间，他就参与和完成了国家一类新药“海南霉素”和“盐酸安妥沙星”的研发。他说，对于一个药物研究员来说，这已经算得上“事业有成”了，因为有更多的人，也许工作了一辈子也没有参与新药研发的机会，尤其是国家一类新药。

对自己的工作成就，武济民一直谦虚地认为是“刚好赶上了需要”。而且他认为，如果那时候条件再好一些，或者他能够在岗位上多待上两年，也许还能多做出点成绩来。

其实，武济民的工作成就远不止于此。担任上海药物研究所课题组长的他，曾作为主要成员先后完成4项国家

“七五”“八五”重大科技攻关项目和3项国家、上海市重点科技项目，为此他曾荣获国家卫生部科技二等奖、上海市科技进步奖二等奖、科技部科技奖二等奖。

多年来，武济民笔耕不辍，他撰写过多部学术专著并出版，发表过多篇重要的科技论文，还培养过多名研究生。即使于1999年退休后，他仍受聘于南京农业大学、中国农业科学院、华东理工大学和同济大学等高等院校，继续进行新药研究及生物技术产品的研发，且在“抗支原体药物的研究”“吸水链霉菌NND—52研究”“微生物农药研究”“海洋诺卡氏菌5205生物学特性研究”“桑树萎缩病病原组织培养及防疫物质研究”等课题中获得累累硕果，让退休后10年间的生活也过得春华秋实。

这是一个极具抱负心，一直视工作为生命的老专家。

然而，生命是短暂的，时间如流星划过。在武济民仍然还揣着梦想的时候，他已经近70岁了，身体状况迫使他回到了家里。

融入社区

刚回到家里的时候，武济民也想过“退休了，在家消闲消闲吧”。但时间稍长一点，他忽然觉得心里很空，很多时间不知做什么好。但就在那时候，一个很早就有的想法在心里越来越强烈，那就是对中草药进行学习和研究。

武济民毕业于南京农业大学植保系，原本学农，但因当时国家需要而被分配进入药物研究所，转而搞化学药物。几十年来，他虽然从事着化学药品的研发，但心里对植物研究，尤其是对中草药研究的渴望始终未变，只是苦于工作太忙而不能顾及。

现在退休了，回家了，时间有了，实现愿望的机会来了。但武济民发现，回到家中的他搞研究所需的资源也很难获得了，既没土地也没实验室。

怎么办呢？武济民开始关注起自己居住的小区来。

小区位于市中心，是典型的密集型社区。但可喜的是，小区里栽种了许多树，公共地带还有一处居民健身区，而健身区旁竟有一块100多平方米的杂草丛生的荒地，无人管理。

武济民喜出望外，找到社区管委会，提出以“社区志愿者”

身份，为社区建立一个“中草药科普园”。

社区管委会负责人半信半疑，问：“谁来种呢？”

“我来种，钱也由我出，种出的东西归小区大家。”武济民回答。

又出钱又出力还不要索取，傻不傻？那就让他做吧，再看结果如何！

于是，几天后，小区的居民就看见一位老人一个人在那片荒地上锄土、松草，忙忙碌碌。再过几天，又看见那片地上种上了许多的绿色小植物。再往后，又看见那位老人为它们浇水、培土，不停地在地里忙活着。

他是谁？他在干吗？在小区里搞自留地吗？

有居民不满了，找到社区管委会去询问，在知道原委后，仍然有人认为只是“假公济私”而已。

面对怀疑，武济民并不多作解释，只是每日去那片地里劳作。同时，又自己骑着自行车去买来一些塑料板，锯成小块，做成一个个小牌，再写上各种植物的名称，挂到小区里的树上和插到土地里的植物前。

渐渐地，有好奇的人和小孩前来观看和询问。再慢慢地，有人也进入地里，开始与武济民一起劳作起来。

很快，到了那一年的端午节。武济民将地里栽种的大蒜和艾叶收起来，捆扎成许多小份，一份份地送到小区的居民家中，送完之后才发现，他连小区的保安都送过了，却唯有自己家没有了。老伴有些不满，抱怨他“太大公无私”，武济民却无比高

兴，因为居民们都在感谢这个小科普园为大家带来了知识和相互融和的邻里关系。

从此之后，小区里有越来越多的人常来小科普园转转，关心里边植物的生长，还常常参与到各项劳作中来。武济民开心不已，也就顺势而上，在小区的宣传栏开辟《中医药知识科普专栏》，不断地刊出一些关于中草药的基础知识文章，还根据四季变化，为大家介绍中医保健知识。

武济民说，那时候他真的重新感觉到了工作的快乐，虽然这份工作不再是以往的国家级的攻关项目，而只是一项小小的为社区进行的科普服务而已。

延伸理想

俗话说：天有不测风云。正在武济民为小区科普园倾心谋划的时候，突然接到小区管委会的通知，告之说，因迎接上海世博会的召开，小区科普园地将按照统一部署改为草坪。

世博会的举办是全世界的大事，社区的工作都应该全力支持。但是，当武济民眼睁睁地看着科普园里那些正在生长着的各类植物被铲掉时，那种心痛，难于言表。

去年深秋的一天，武济民带我去看了那片小科普园，干涩的土地上面只有稀疏的一些杂草，它重新回归了荒芜。但不同的是，地块边的缝隙里仍有遗留下的少许菊花、蒲公英、车前子在

迎风摇曳，顽强地挺立着。武济民用手抚摸着它们，就像抚摸着自己的孩子，说："现在都还有人来这里寻找科普园，但只能看到它们了。"

武济民说，虽然这样，近年来仍先后有60多人从他手中寻苗移栽蒲公英、野菊花、香薄荷等中草药，许多中草药的功效和使用方法，也已经成为大家的趣谈及友谊纽带。

没有了科普园，武济民再次开始寻找出路。不久，他发现邻居张阿婆在二楼平台上种了十多盆花草，这位八十多岁的老邻居身体多病，行动不便，花草都奄奄一息了。于是，武济民主动找到她商量，提出帮她管理平台上的花草。张阿婆很高兴地说："我正愁着，平台上的花我管不动了，死掉了，太可惜。你武老师能管起来，太好了。"于是一口答应了。

武济民接手管理了这个平台上的花草，之后又精心挑选，用盆栽的方法去种植蒲公英、马齿苋、青蒿、金银花、仙人掌、薄荷、兰花等。当他把60来盆植物整整齐齐地摆放好时，很快，一个绿葱葱的小园子又诞生了。跟着，他从垃圾房边拾来丢弃的水斗、木框，做成水槽收集雨水留作灌溉水；又请来工友一起从1 000多米外的建筑工地运来土壤，加以熟化增肥，便于做更多的盆栽，好送给邻居们共同种植，绿化环境。

武济民认为，绿色经济，低碳生活，就是从种植一棵小草、节约每一滴水做起的。

不过，在管理张阿婆那个小园子的同时，武济民将更多的时间和精力投入到了科普宣传中。他在小区的宣传栏里开辟了《中

医药知识科普专栏》，编写中草药品种识别与用途、四季卫生防病知识、相关的诗歌、儿歌、谜语及中国医疗改革的重大事件等文章，把专栏办得丰富多彩，大受居民欢迎，成了小区文化建设的一个特色“名牌”。

之后，他又在管委会的支持下，在社区里开展医药卫生讲座，讲座越讲越好，听的人也越来越多。在他的努力推进下，2010年5月，上海徐家汇街道与老科协、中科委合作举办了“中医之光”科普讲坛，在文化活动中心里举行每月都有的中医药科普讲座，听众来自四面八方。同时，他还和同仁们促成街道办事处把讲课内容汇编成《中医保健系列谈》（第一册），在今年5月出版，深得大家欢迎。而他也因工作成绩突出，在去年被评为“上海市百名老有所为者”之一。

然而，武济民的理想还在延伸。作为一个拥有丰富药物研发经验的老专家，他一直希望对中草药的研究有所贡献，最近几年，他对此十分上心。前不久，他高兴地告诉我，他发现关注已久的马齿苋对治疗乳腺癌很有效。他说，有一位76岁的皖北农村万老太，被上海、蚌埠大医院诊断为乳房肿瘤，需马上开刀治疗。但他建议万老太去看中医，服用马齿苋、蒲公英等中草药，结果只服用一个月，就见了效，两个月就基本痊愈了，这使万老太避免了住院开刀和数万元费用开支，全家高兴万分。

现在，武济民正在联络一些相关的专家，准备资料，创造条件，争取对这个课题做深入研究，希望能使马齿苋等草药在保健防病中发挥更大的作用。

更新生活

我曾经问武济民，以一个中科院的老专家身份和过去辉煌的工作成绩，变身为一个为社区许多微小事务去操劳的志愿者，是一种什么样的感受？

武济民回答："我还真没想过身份的问题，也没觉得我和小区里的其他人有什么不同。以前工作，没时间待在家里，退休后我就是小区的一个居民，是小区的一员，要融入社区，向居民朋友学习，交流也得从小区开始。"

他说："现在人的生命这么脆弱，耐药病菌这么多，结核病、非典、甲流、出血性大肠杆菌……经常给人们造成意外的伤害。"他是搞抗生素研究的人，深知一个新药成功的艰辛，也深知人类在抗击疾病方面的许多无奈。而传承数千年的中医药是人类一个无穷无尽的宝库，也是研发新药的重要领域。他虽然已经73岁，但只要身体允许，就会竭尽毕生精力去学习和宣传中医药，"能为社会的卫生保健工作多做一点就是一点，努力做个合格的中医药'粉丝'吧。"

"我最大的感受是什么？就是天天去挖地锄草，身体变得更好了。看见那些中草药长起来，大家那么喜欢，写的科普文章、讲的那些课，大家看了听了都有收获，我就油然而生一种成就感，证明'我还有用，人们还需要我'。科普也让我不断结交越来越多的新朋友，大家志同道合，幸福取乐，快乐少病，那还不长寿吗？哈哈……"

武济民是性格内敛的人，但讲到自己的所得，就一串声地开怀大笑。

最近，武济民一直筹备着的马齿苋研究项目传来了好消息：项目得到上海市老科协、中科委领导的关心和支持，帮助他在科普讲坛上大力宣传和积极寻找合作伙伴。目前，他已经与另一位专家联手合作，计划今年在一个镇的果蔬专业合作社里种植13亩荷兰马齿苋，6月初开始大量上市供应，到时会有数万斤马齿苋供应上海市场。他还已经向有关部门申请了“马齿苋的质量标准及其检测方法”的研究课题，以解决药食两用的问题。为这些事，他骑着一辆半新自行车到处跑，搞策划，联系人，谈合作，就希望项目能快点动起来。

“有意义的事，只要开始做了，后边就好办了。”他充满信心地说。

武济民的角色转换，让人想到意大利著名指挥家阿尔图罗·托斯卡尼尼在谈到一个关于生命幸福感的问题时曾说过的一句话：“我一生中最重要的事情，就是我现在在做的事。对我来说，不管是去指挥一个交响乐团还是在沙发上剥一个橘子，都是重要的事。”

这是一句很令人值得回味的话。

目前，自己寻找到新工作目标的武济民，充满了激情，准备为理想去奋斗的干劲与年轻人没有两样。

[搜索]

社区服务：让我们守望相助

“社区”这个概念最早是由德国社会学家腾尼斯在1887年出版的《社区与社会》一书中提出的，是指由同质人口组成的，关系亲密、守望相助、疾病相抚、富有人情味的社会团体。“以人为本、自我管理、自我教育、自我服务”是社区的基本功能。

而社区服务一般是指政府、社区居委会以及其他各方面力量，直接为社区成员提供的公共服务和其他物质、文化、生活等方面的服务。

社区服务是社会公共服务的一个部分，也是社会公共服务的一个缩影。可以说，社区服务是社会提供公共服务在具体的小“社会”——社区中的具体体现，优质的社区服务供给能表现出公共服务的高质量。

西方国家的“社区服务”

社区服务是工业化、现代化的产物，最早起源于西方。社区

服务在国外也叫做“社区照顾”，是作为资本主义早期社会福利的一种形式出现的，主要为解决贫困和温饱服务而被提出。英国和美国把社区照顾当作社区服务的同义词。

第二次世界大战以后，西方发达国家的社区服务迈向了新阶段，特别是20世纪80年代起始于英国和美国等西方国家的行政改革，其目标就是建设服务型政府。经过几十年发展，现在许多西方发达国家的社区服务都十分成熟。

在英国，社区照顾作为一种运动起始于20世纪50年代，最初是针对“住院式照顾”提出来的。至20世纪70年代，社区照顾在英国各地已相当普及，具体形式主要有：由地方政府出资兴办社区服务中心、开办社区老年公寓、家庭照顾、设立短期护理机构——暂托处、上门提供送餐或做饭、洗衣、洗澡、理发、打扫卫生、购物、陪同上医院等服务、开办社区老人院集中收养生活不能自理又无家庭照顾的老年人。

在美国，社区老年服务设施也有很多——有提供综合长期服务的养老院、托老所、荣誉公民社区中心，也有提供饮食服务的食品供应所、荣誉公民营养室、上门送饭服务所，为贫苦老人服务的收容所、暂住处、公营住所，为体弱多病的老年人设立的服务性公寓、一般护理公寓、护士护理公寓等。20世纪70年代以来，美国社区教育服务发展也很快。一般说来，社区教育是为整个社区各种年龄和各种职业以及退休和没有职业的居民提供服务，教育内容则根据居民的不同需要组织和安排。

在加拿大，非营利组织是社区服务的主要提供者。如果一

些人感到还有哪一种服务没有得到满足，还有哪一部分群体的利益没有代表，可能就会去商量创办一个非营利组织。在加拿大很多事情都可以找到相对应的非营利组织，加拿大公民在日常生活中遇到问题或麻烦，一般都会有相应的非营利组织帮助他们解决。于是政府就通过购买服务的方式，委托非营利组织为居民提供各类社区服务。加拿大社区服务内容很多，包括为社区居民提供心理辅导、子女教养、家庭问题处理、翻译、语言治疗、危机干预、二手物品买卖，以及为社区里的失业者、无家可归者和低收入家庭免费发放食品以保证其最基本的生存需要的“食品银行”、卫生权威机构为居民提供的卫生保健与预防服务等。

中国的社区服务

中国的社区服务于20世纪80年代中期兴起，并在90年代中期演变为一场轰轰烈烈的社区建设运动。

中国的社区服务既包括无偿、低偿的社区福利性、公益性服务，又包括低偿、有偿的社区便民利民服务。现阶段中国社区服务的实践类型可以分为政府化、社会化和商业化三种，其中占主导地位的是政府化的社区服务类型。正是在政府行政力量的推动下，城市社区服务发展迅速，许多地方在街道层面建立了社区事务受理中心、社区卫生服务中心、社区文化服务中心、社区党员服务中心等，在居委会层面建立了社区服务站，从而形成了一套

政府化的社区服务体系。

现在，中国社区服务的项目和内容已基本涵盖居民物质生活和精神生活的各个领域，服务内容由早期的10多项发展到200多项，社区卫生、社区文化、社区环境、社区治安、社区保障等服务项目普遍开展。一些社区服务企业开始为社区内的居民和单位提供送餐、存车、物业管理等后勤社会化服务，也初步构筑起以社会救助为基础的集家政服务、物业管理、职业中介、心理咨询、健康保健等内容于一体的综合服务体系。目前全国的社区几乎都有社区服务中心（站）、劳动保障所（站）、警务室、卫生服务站（点）、图书室，特别是全国城镇已经建立起了数万个老年活动之家，为敬老服务创造了有利的条件。

每一个人都应该为社区服务尽力

社区是我们每个人赖以生存的家，所以我们每一个人都应该为社区服务尽力。在这方面，老年人对社区服务的依赖性更强，同时也因为具备离退休而有时间的个人条件，所以能更多地参与到社区服务工作中去。

积极参加社区服务，也是一项很好的老年生活选择。社区服务能让老年人在退出工作岗位以后继续保持活跃状态，用自己选择的、充满快乐、让人满意的公益和互助活动替代自己不再能参加或极少参加的谋生活动，使自己一生积累的才智与技能，在社

区服务中仍能得到一定发挥，也使自己的人生价值继续得以充分体现。

如何参加社区服务呢？首先可以与所在社区管理机构取得联系，其次可以参与社区组织的各类活动并为其工作，再者可以关注社会上许多民间组织的信息和浏览相关的网站。相信只要具备一份爱心，就一定会找到奉献服务的平台。

在此，我们为你推荐：

中国社区服务网（http://acsc.org.cn）：这是由中国社会福利教育基金会社区发展基金主办的，目前国内唯一一家致力于全国社区服务、社区发展及社区工作的理念普及和实施的全国性社区服务门户网站。

除此之外，目前各城市各地区基本都有区域性社区服务网站，信息涵盖服务的各个方面，你可查询所在地区的相关网站获取信息。

[所思所想]

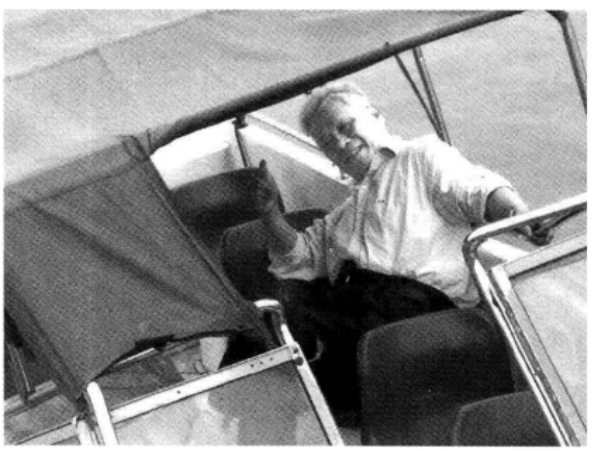
懂得如何迈入晚年是智慧的杰作，同时也是人生这一伟大艺术中最难谱写的篇章。

——阿米尔

拨正生活的次序

——王经文用电脑与时代同步

当今年代，谁上网玩博成为博主，那就被归类为时尚潮人了。如果你的“博”写得够好，引来成千上万的人点击观看，那就是潮人中的牛人了。再如果，这位博主竟是个已83岁的耄耋老者，那就基本可用现今的网络流行语了——雷人！



不信，点开这位网名叫“劳仁”的老博主的博客，你不想被“雷倒”都不行。

和一般博主的博文

不同，“劳仁”的博文全都用现代格律诗写成，嬉笑幽默、生动活泼、短小精干，令人印象深刻。“劳仁”博主还特擅长使用音像视频，许多内容因有音有像，观者就如身临其境，看得不忍离去。此外，老博主又还特喜爱制作动感相册，把自己的诸多照片编辑得出神入化，十分夺人眼球。

必须承认，这是一位玩博的熟手，他把一个博客玩成了自己的“人生日记”，做得又是风格独异，因此点击率不断推高。开博三年，就达到七八万人，成为了博客所在的网站“老小孩”网的博客明星。

这样一个开心老顽童是谁呀？我告诉你，他可不是一般人，他是赫赫有名的“南京路上好八连”的第二任指导员王经文，是现在年龄在四五十岁以上的人几乎都看过、都熟悉的，《霓虹灯下的哨兵》电影中那位一身正气的指导员的原型。

峥嵘岁月

1963年初春，南京军区前线话剧团以当时上海警备区一个先进连队八连在十里洋场的上海南京路上执勤，拒腐蚀永不沾的事迹为基础，创作了话剧《霓虹灯下的哨兵》。话剧赴北京公演时，轰动了京城。据说，毛主席一生只看过两部话剧，而《霓虹灯下的哨兵》就是其中的一部。

同年4月25日，国防部正式命名八连为“南京路上好八连”，

这是被国防部命名的第一个连队。《解放军报》一位资深记者曾这样说：这是我军当年发射的两颗精神原子弹——3月5日的“向雷锋同志学习”和4月25日的“南京路上好八连”。

而王经文，正是当年这个英雄连队的指导员，他的工作，与这个连队的荣誉息息相关。

1963年5月5日，“南京路上好八连”命名颁奖大会召开。指导员王经文和连长代表八连，从军区首长许世友手里接过“南京路上好八连”的锦旗，许世友将旗交到他们手里时说：“不许抹黑！”

至今，王经文都说，这句话让他感到肩膀上的压力好重，也感到党的信任好深。

8月1日，毛主席在观看话剧《霓虹灯下的哨兵》以及八连的事迹报道后，于凌晨满怀豪情地赋诗一首——此即传闻天下，脍炙人口的《八连颂》。

之后，邓小平、彭德怀、罗瑞卿等中央领导人纷纷为八连题词，而那部话剧，传闻周恩来总理接连看了七遍！

现在，王经文回忆起那段岁月仍然很动情，毕竟不是人人都能有如此荣耀的经历。

王经文说，他担任八连的指导员共五年，但这五年正是八连响遍全国的时候，他为八连的荣誉传扬尽了心力，八连也使他一举成名。以后，虽然他历任过团政治处主任、上海警备区政治部宣传处长、南京军区某守备团政委、上海警备区后勤部副政委等更高一些的职务，但人们最能记住的，还是他是“南京路上好八

连的指导员”。这样的荣誉，让他即使离休之后，也不断地被媒体采访，被社会关注，被人们尊敬。

今朝云烟

有人说：“生活就是一个大舞台，舞台上每天都在变换着不同的演出，连起来后就是人生。”在时光流过几十年后，王经文从一个穿着军装正气凛然的“好八连”领导人，转身成为一个诙谐幽默的博客玩主，反差强烈的两面人生竟然得到高度统一。

他是如何完成了这样一种和谐的转身呢?

其实，探索王经文，最好的去处就是去点击他的博客。他的生活、他的思想、他的今天，都在那里。

王经文为什么要开博客、写博文呢?

他向我们讲述了市总工会机关刊物《主人》杂志编辑部刘迪采访他关于玩博客一事——

问：“您是某著名连队离退休老同志中第一个玩博客的吧?”

答：“新手，玩玩开心，玩博客的离退休人员很多很多，不足为奇。”

问：“您今年八十高龄，怎么想起玩博客这一新事?浏览了您的博客，点击率很高，人气很旺啊!”

答：“哪里，过奖了。军旅一生，休息后，不习惯清闲，为

了丰富休息生活内容，提高休息生活乐趣，提升休息生活品位，减缓头脑衰退，防止痴呆，跟着老师、网友玩博客。”

问：“您的日记思路清晰、简明精练，很有思想，具有可看点。”

答：“没那么好，只是写点国内外大事感想、军旅人生体会、休息生活感悟、健康养生杂谈、网友精品佳作感受。”

问：“您的相册照片来源？”

答：“一是从网上下载的，我喜欢的风景、人物照片；二是上传自己拍摄的，如旅游集会照片；三是自己制作的，生日、节假日、给有关人员做的祝福贺卡等。”

问：“您的博客做得很好，大事感、人生悟、谈微笑、话健康，都有构建和谐、弘扬传统、传播文明之用。坚持学下去么？”

答：“正跟老师、网友学制小电影、小动画，学到老吧，许多老师、网友热情真心帮我……”

王经文又是怎么学会这么多不简单的电脑操作本事的呢？

他说：“教我上‘老小孩’网站的第一位老师——江苏街道社区学校电脑班屠老师，网名：铁蛋。2007年秋季电脑班，12月12日，我对屠老师说，我想建个博客玩玩，她说‘好啊’。于是她教我如何输入地址、输几个字，如何输入密码、验证号码等。她还问我取什么网名，我讲，劳仁（老人）。她又帮助我设置了交流学习内容、日记、相册等具体小栏目，从此，我开始了夕阳博客人生。不断学习，不断摸索，日渐与网站建立了深情，与网

友建立了厚意。

第二位帮助我的好人——黄花地丁老师。她积极主动、非常热心，上门帮助我整理了博客首页，帮助上传了站长照片，设置了文字缩放、添加颜色等项目，使首页清晰多了，漂亮多了。更重要的是她和小沁老师分别写了访问记，把我介绍给众网友，给我许多鼓励和动力，增加了我在网友中的印象。

第三位帮助我的好老师——东华大学吴、陈、于三位好老师。他们教我如何制作相册视频、影音视频，怎么做锦旗，特别是怎么上56网做各式各样、五彩缤纷、美丽精彩的影音视频。他们冒着酷暑，深更半夜一手握住电话听筒，一手点击鼠标，他们讲一步，我做一步，才使我得以学会制作比较好的影音视频。

第四位帮助我的好老师——习之、蓉荣两位好老师。他们制作的各种各样的五彩缤纷、美丽漂亮的背景信纸，美化了我的博文，包装了我的相册，才有网友来跟帖、热评热议，才有好友来捧场、支持鼓励；才有四千五百多次的评论，才有七万六千五百多次的点击率。

还有老要学、紫百合、同一、晓林等好老师，都用不同方式给予关心帮助，如果我有一点进步，都是网站、老师、网友的帮助……

玩博客又让王经文得到了什么呢?

对这一点，王经文可是大有感触。他说："从2007年12月12日开博以来，到2010年2月6日止，共七百二十四天，我写了一千篇博文。"

回首看千篇文，是老有所学的纪实，是国内外大事学后感悟，是网友精品佳作博文，是绚丽缤纷、逗人喜乐视频的观感，是夕阳晚晴所作所为，点滴益事的体会，有所收获。

回首看千篇文，是广交朋友、交流沟通的记录。“老小孩”网站是一个人才库，是藏龙卧虎的深山老林，广纳众才博学。有精品博文的优秀作者，有优秀视频的制作高手，有精通网艺的高才，有精美背景信纸的制作者，有助人为乐、乐于奉献、扶老上网热心者，有急人所急、帮人所需的志愿者，我受益匪浅。

回首看千篇文，是老有所乐、兴趣广泛、自我展示的平台，既保留传统，又充满现代时尚。古今结合、中西合璧的中老年文化充实生活，支撑精神，丰富多彩，不亦乐乎，开心舒畅。

写博客当博主又让王经文发生了些什么变化呢?

他强烈的感受是：荣誉是外在的光环，品行是内在的特质。刻意追求荣誉，光环就会变成枷锁；只有潜心修养品行，特质才能升华。

他还感悟：人间生活有高低，淡泊名利为最先，丰衣足食就适宜，欢乐开心似神仙。

对自己现在的生活，他形象地描写为：玩玩电脑情趣自高，哼哼歌曲减少烦恼，吟诵诗词乐趣陶陶，关心时政头脑缓老，教育青少自我提高，经常活动疾病减少。

现在，王经文已经有了许许多多的网友。网友们很多并不认识“好八连”指导员王经文，却都认识老网友“劳仁”。他们喜欢看他那些睿智的诗句，喜欢看他在网上开心的搞笑。“劳仁”

和他们一起去K歌、跳舞、旅游、开生日Party，过年过节互相传送自制的精美贺卡，有什么想法了随时跟帖留言沟通，有什么好东西了也放到博客里晒晒，大家同乐。

只是，当有一天，有位网友忽然知道这位天天一起玩的顽皮“劳仁”竟是大名鼎鼎的“南京路上好八连”的指导员时，惊诧之余，写下几多感触：去年，我万万没想到会在“老小孩”网上和这位赫赫有名的英雄连指导员，如今已是八旬高龄的耄耋老人交上了朋友。当我发现他的博客后，惊喜交加，连夜读完了他的全部博文，感动不止。我当即写了一篇博客，“南京路上好八连、霓虹灯下的哨兵，这些以往的模范对我们这代人的影响太深了。我们这一代人过去崇敬他们、仰望他们。我曾用他们的事迹教育学生，我曾用他们的精神激励自己。这些英雄模范在改革开放后逐渐淡出了我们的视线。如今的社会，红尘喧嚣、物欲横流，不少人在经济大潮中追逐金钱、地位、名誉。许多人恐怕已经忘记了他们的事迹，忘记了他们的存在。可是今天，好八连的前指导员实实在在和我们在同一个网站里写博、聊天”。

我在他的博客下面写下了留言："您好！今日才知道您是南京路上好八连的前指导员，向您致敬！特备鲜花，献给好八连战士。看了您的博客，我觉得最简单、最坦率、最真诚的博客就是好博客。在此，我也向网友们郑重推荐，让我们向这位老战士学习致敬！"

指导员答复道："鲜花送网友，感动心快活，经常给指导，玩博乐悠悠。"

就这样，一来二去，我和指导员成了网上好友。

去年春天，有位网友打电话给我，说今天卡拉OK有个重量级网友也来唱歌，你一定要来。我怀着一份好奇如约赶去。见一位身材魁梧、精神矍铄的老者等在大堂里。网友介绍说："这位就是南京路上好八连前指导员王经文。"啊？我年轻时曾经仰慕的英雄此刻正站在我的面前。以前，我总以为八连指导员一定是不苟言笑的长者，想不到他是那样的活跃，那样的与时俱进啊！我们不约而同伸出双手紧紧相握。我虽然不擅长唱歌，但那天和指导员一起唱得特别动情。

我和八连指导员从网友成为歌友，从歌友又成为朋友。回想2009年，唯有这件事让我最感动、最难忘。因为"好八连"前指导员成了我难忘的朋友和师长，"好八连"的精神至今仍激励我这古稀老人在夕阳下奋进。正如臧克家诗曰："老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄。"

往往到了这个时候，老博主"劳仁"又因为人们的敬重，会重新回归为英雄连队的指导员王经文。

生命感悟

进入兔年，已经84岁的王经文依然脸色红润、精神矍铄、笑声朗朗，怎么看怎么不像这个年纪的人。

对这一点，王经文自己也很满意，甚至还有点骄傲。所以，他在博客里写了许多感悟生活的文章，给自己看，也给别人看。

他说，他的健康来自于开心，而开心来自于觉得幸福，而幸福又来自于哪里呢?

我们来看看他最近发表的一篇博文《也谈幸福指数》：

“老伴对我很支持/儿媳对我很孝敬/女婿对我很关爱/邻里对我很友好/歌友对我很尊重/网友对我很热情/所里对我很关心/战友对我很客气/医生对我很热情/组织对我很照顾/孙辈对我很敬重/学生对我很尊重/让我幸福又开心。”

还有一篇《一年退休生活粗浅盘点》：

“花开花落夏去冬来/日月如梭一年过来/退休生活粗浅盘点/收获多多自乐开怀/晚年中心健康为快/客观规律无法拦截/四高缠身乐观相待/寻找快乐开心为怀/遵医服药控制病态/定期体检输液调解/经常欢歌开心常在/宽容交往真诚相待/天天上网徜徉四海/学写博文不重精彩/只图心乐多写自在/经常串门交流博采/虚心学习不会重来/学制视频童趣常在/八十有四还像小孩/

老虎之年舒心过来。”

前不久，王经文因为一点小疾住进了医院，可出院后的第二天就赶着与网友们去K歌了，还把新学到的一首歌放到他的新年博文中并加以点评。

这首歌的歌名是《活出个样子来给自己看》，歌中唱道：

“每一天哟每一年急匆匆的往前赶/哭了倦了累了你可千万别为难/是路它就免不了有沟沟坎坎/就看你怎么去闯怎么去闯每一关/活出个样子给自己看/千难万险脚下踩啥也难不倒咱/只要你心中有情有爱/风里走雨里钻刀山雪岭也敢攀/也敢攀/活出个样子给自己看/苦辣酸甜全咽下/啥也难不倒咱/只要你心中有情有爱/天也蓝地也宽/再苦再累心也甜/心也甜心也甜。”

王经文喜欢这歌的立意，他点评说，“歌词有志气”，表示“活出样子来（这一句），自己心欢喜”。他又豪迈地表示“征程有坎坷，困难不低头。刀山要敢攀，风雨朝前走，苦累心觉甜，迎战独悠悠”。

怎么样？明白老博主“劳仁”为什么年轻不已了吗？这就像一本书里说过的那样：你的内心样貌将会决定自己的人生绽放出什么样的色彩！

人生是一个过程，有前有后，所以，你得学会拨正生活的次序。因为，以前的你，将来的你，不过都是现在的你。

[搜索]

玩转电脑：让你活得多姿多彩

电脑（Computer）也称数字计算机，是一种利用电子学原理根据一系列指令来对数据进行处理的机器。计算机对输入的各类信息，如数值、文字、图像、电信号等，自动高效地进行加工处理并输出结果。由于数字计算机具有逻辑判断等功能，以近似人类大脑的“思维”方式进行工作，所以又被俗称为“电脑”。

电脑的发展

“世界公认的第一台电子数字计算机”，通常大多数人都认为是1946年面世的ENIAC。 那台计算机是由美国宾夕法尼亚大学莫尔电工学院制造的，主要用于计算弹道。它的体积庞大，占地面积170多平方米，重量约30吨，消耗近150千瓦的电力。

起初，体积庞大而价格昂贵的数字计算机主要是用作执行科学计算，特别是军用课题。如ENIAC最早就是被用作火炮弹道计算和设计氢弹时计算断面中子密度的（如今许多超级计算机

仍然在模拟核试验方面发挥着巨大作用）。澳大利亚设计的首台存储程序计算机CSIRMkI型负责对水电工程中的集水地带的降雨情形进行评估。还有一些被用于解密，比如英国的“巨像”可编程计算机。除去这些早年的科学或军工应用，计算机在其他领域的推广也十分迅速。从一开始，存储程序计算机就与商业问题的解决息息相关。早在IBM的第一台商用计算机诞生之前，英国J·Lyons等就设计制造了LEO以进行资产管理或迎合其他商业用途。由于持续的体积与成本控制，计算机开始向更小型的组织内普及。到了20世纪70年代微处理器发明后，廉价计算机的使用便成为了现实。

电脑和互联网的应用

电脑的应用主要有：在科学研究和工程设计中的大量纷繁复杂的数值计算；加工、管理和操作各种形式的数据资料；对连续工作的控制对象实行自动控制的实时控制；进行各种产品设计的计算机辅助设计；在模拟人的智能方面的应用的模式识别；在普通家用电脑领域中的娱乐游戏、影音播放、家庭影院、互联网介入等功能。现在，个人计算机（PC机）正在由桌上型向便携式的膝上型、笔记本型发展，并把光盘（音频、视频）、电话、传真、电视等融为一体，成为多媒体个人电脑，而且都将之接入网络。

当今世界，电脑的使用已经十分普及，几乎进入了所有的行业，成为社会得以正常运行不可缺少的工具，与我们的生活和工作密不可分。现代人的生活对电脑的依赖性如此之高，让人们已不敢想象没有了电脑的生活会是什么样。

互联网（Internet）是由多个计算机网络相互连接而成的按照一定的通讯协议组成的国际计算机网络。通过互联网，人们可以与远在千里之外的朋友相互发送邮件、共同完成一项工作、共同娱乐。在互联网上可以聊天、玩游戏、查阅资料，还可以进行广告宣传和购物销售等。互联网是现代人能够相互交流、相互沟通、相互参与的互动平台，人们通过使用电脑和进入互联网络，获得生活和工作上的巨大帮助。

老年人正成为上网的生力军

目前在世界范围内，尤其是发达国家，老年人正成为上网的生力军。据相关报告称，美国网民数量增幅最大的是55岁以上的年龄组人士，一半以上的老年人会使用电脑和网络，76%的美国老人体验过网上购物。

英国老年人上网的情况也与美国类似。英国的一项最新调查显示，在英国退休人群中，有41%的人承认“上网”是他们最喜欢的消磨时间方式，而从前一直占居首位的“园艺”占9%，退居第二。有调查甚至预言，英国50岁以上的中老年人将很快取代18至

24岁的年轻人，成为互联网上的主力军。

而据一份针对日本不同年龄段的人群使用电子邮件的分析显示，老年群体上网量的增加是电子邮件使用量增长的主要因素。在所有使用网络电子邮件的用户中，55岁以上的人数目前已经达到电子邮件类网站整体访客人数的20%以上。

近年来，中国的银发网民也不断增加，呈现出快速的发展态势。但与发达国家相比，老年人使用电脑和上网的人数还很少，这与中国互联网发展较晚、老年人电脑学习配套服务不够等有关系。但近两年这一状况有很大改变，电脑正在成为中国老年生活中的重要内容。

学习使用电脑对老年人有重要的意义

学习使用电脑并学会上网，对老年人有着重要的意义。电脑里的内容丰富多样，玩牌、下象棋、打麻将、看电影、听歌曲、制作相册、与朋友聊天、看书、炒股、开网店等，包罗万象，这能让你的生活丰富多彩，由此消除晚年的孤独。

通过电脑，你能学习和增加各项知识，并认识许多新的朋友，让你的生活充满快乐。

电脑还可以成为你老有所为的好帮手，你可以用电脑写书、开店、炒股票，实现你的许多梦想。在你的老年人生中，如果掌握了电脑，相信那会使你的生活从此发生质的变化。

如今，技术发展使电脑设置都已经很人性化，老年人学电脑时只要用心和坚持，都可以很快就能进行一般操作。现在，很多城市甚至农村都有许多由当地政府资助的助老上网的培训班，各类相关书籍和教学影视作品也很多，因此已经具备较好的学习条件。

由于使用电脑需要长时间坐着和长时间用眼用脑，所以老年人在使用电脑时应该注意适当运动和休息，并注意膳食平衡，做到快乐健康地进行电脑生活。

尽快融入电脑生活

目前，专门针对老年人提供老年生活所需信息的较大规模的网站还不算多，与其他门户网站、IT专业站点、娱乐网站等相比，老年人网站仍是凤毛麟角。这些老年网站主要包括：

1.老年相关机构或组织的站点。这类网站由民政部门、老年科研和福利机构或者老年组织建立，信息比较准确、权威，多为老年政策法规、科研成果、福利设施等。其中，比较优秀的网站有：

北京老龄科研中心创办的老龄信息网（www.laonianren.com）

中央电视台夕阳红网站（www.cctv.com/life/xyh/xyh.html）

2.民营性质的老年专业站点。这类网站多由有志于扶老上网服务或银发网络市场的民间力量创办，站点内容丰富、形式活泼，重视市场推广和服务合作，而且网站更新较快、维护稳定，能比较充分地满足老年网民的生活需求。其中，具代表性的网站有：

北京的老年服务网（www.ocan.com.cn）

上海的“老小孩”网站（www.oldkids.com.cn）

香港的老有网（www.cybersenior.org.hk）

3.上网老年人制作的个人网站。值得推荐的老年个人网站有：

老年天地（lntd.top263.net）

南屏晚钟（npwz.myrice.com）

老头老太（www.laotoulaotai.com.cn）

夕阳红网（qiuweng.top263.net）

为让你尽快融入电脑生活，在此，我们还为你推荐一套有助于你电脑学习的书籍：

《中老年人从零开始学电脑》，由机械工业出版社出版，是一套帮助新手上路的教学书籍。

[所思所想]

也许只能种一棵植物，但那也是园艺——哪怕只种一棵也好，因为这一棵植物也能让你体会与大自然合一以及直接参与生命伟大奇妙之事的感觉。

——詹姆斯·奥特里

总是给自己更大的空间

——邬志星的花语人生

2010年的圣诞节，红彤彤的圣诞花特别受宠，被商家摆放在店里的醒目位置，不少人就冲着那喜气的红色来买花，摆在家中人见人爱。

然而，就在这时，有一个人却在报纸上撰文告诫大家：火红的圣诞花有毒，尽量不要与

其亲密接触。小孩子尤其需要注意，不要触碰或食用，摸完花以后一定要洗手！

此文一出，许多买花人都开始小心，互相转告：圣诞花只可远看不可近碰哦，小心有毒！

之后，人们开始深究，这么漂亮的圣诞花为什么就有毒呢？真的还是假的呀？于是，就去网上搜索，结果发现，撰写这篇文章的人叫邬志星，是原上海植物园的高级工程师，人称“花博士”。除了这篇“圣诞花”，多年前他就一直在发布关于各种花的信息：

“邬志星指出，在节日里，常见的花卉包括插花都要特别注意，高雅的郁金香花中含有毒碱，长时间接触这种化合物会导致人脱发，一般一束（约20支）郁金香放在卧室、书房或会议室里不要超过两小时。一些香料植物也要多注意，如腊梅和水仙，腊梅的枝条里含有腊梅碱，误食后易中毒；如果集中放置，浓烈的花香还会导致人过敏。而常见的水仙花球茎和花里都含有毒素，水仙碱和石蒜碱等有毒生物碱一旦被误食，会造成呕吐、腹泻等。漂亮的马蹄莲花朵上有毒，如果人触摸花后，没有洗手便直接用手拿食物入口，易造成口腔、舌头灼伤。观果类的冬珊瑚，毒性较强，果实被误食后，会表现为头晕、恶心、嗜睡、剧烈腹痛、瞳孔散大等。”

“邬志星在青少年活动中心内看到，六七个小孩正在采摘活动中心绿地里的南天竺果实，其中两个小孩把果实放到嘴里嚼了起来。邬志星告诉他们南天竺的果实有毒，吃了可能会心律不

齐、肌肉痉挛，后果不堪设想。”

“邬志星提醒，茉莉花最好不要长时间放在卧室里，其毒性易导致脱发；月季花也不宜放在卧室，易导致花粉过敏；至于含羞草，接触后还可能会导致掉眉毛、掉头发。踏青时，部分市民总爱挑些盆景带回家。值得提醒的是，有些盆景有促癌作用。像铁海棠（俗称“虎刺”）等，因其有促癌物质会激发癌细胞。”

“邬志星说，白玉兰今年很有可能在春节的时候就开了。一般而言，作为园林意义上的入春信号，白玉兰通常都在3月初绽露枝头。即便有所提早，也至少要等到过完农历春节以后。然而，今年异乎寻常的‘暖冬’气温，以及持续的湿润气候，仿佛让孕育中的白玉兰提早‘嗅’到了春的气息。”

“邬志星教授谈了为什么人们需要绿化。一是人类生存的需要。城市污染很厉害，居民需要绿化。二是人们知识的需要。人类怎样和自然和谐共处？据他长期以来活跃在户外摄影掌握的第一手资料显示，今年的腊梅时间开得太长了，从冬末开始开，居然和春天的白玉兰接头了，这是个反常现象，传递了环境变化的信号。大气变暖了，前一段时间人们中午穿衬衣，晚上穿皮夹克，许多老年朋友的血管开始吃不消了……邬教授以种种生动的事例告诉大家，大气变暖了，环境变化了，保护环境要积极行动起来！”

邬志星有许多花迷，提到他们追随的邬博士，就会告诉你：注意收听上海东方电台《花鸟鱼虫》节目哦，因为邬博士信箱的主持人邬志星会定时在那里告诉你该怎样养你的花，并回答你的

养花问题。

对邬博士最熟悉最铁杆的花迷们，每周四的下午，还会带着患病的花儿和一大堆关于花的“？”，到市中心一个小小的“邬志星园艺工作室”去免费咨询。他们说，就像医生给病人看病一样，人们一个个排队上前，邬志星为患病的花儿问诊把脉，然后开出处方，让你满意而去。

由此，邬志星又获得了人们对挽救生命的人一样的尊称：邬医生。

学海无涯生有涯

邬志星是浙江奉化人，今年67岁，学的是生物化学专业，20世纪70年代末进入上海植物园工作，高级工程师，主要主持植物园植物科普教育，曾任植物园科普室主任。

经历了30年的园艺生涯后，邬志星学有所成，志有所达。如今的他是中国风景园林学会高级会员、中国科普作家协会会员、上海风景园林学会科普信息委员会副主任。出色的工作，使他获奖无数：1990年被评为中国林学会科普先进工作者；1991年被授予上海市“六一”育苗奖；1992年被评为上海市优秀科普作家；1993年被评为中国植物学会先进工作者；2001年荣获上海市第四届大众科学奖；2002年荣获国家科技部、中国科协颁发的全国科普先进工作者称号；2007年获中国科普作家协会有突出贡献的科

普作家称号……

邬志星爱写文章，从1979年5月在上海《解放日报》“科学天地”上刊出第一篇科学小品《古石榴枯木逢春》后，便笔耕不辍。至今，已发表科普文章达3 500多篇，此外还编著、主编了20余本植物园艺类书籍，文字已达500多万字。

2001年，邬志星开始关注家庭园艺，并着手编撰家庭养花书籍。由他主编的一套《趣味家庭养花》《邬志星谈家庭养花》《净化空气的家养花草》，至今共出版8万多册，成为市场上热销的家庭养花指导书籍。后来，他又编著了《种花与养生》《家庭养花完全手册》《有益健康的家养花草》《家庭养花必备手册》（庭院篇）等，共计18册，还同时担任了《科学原来如此》植物分册及《花鸟虫鱼小博士》两本书的主编。

中国著名的数学家苏步青曾在游览上海植物园时为邬志星写下一幅字，题写的第一句话就是：学海无涯生有涯。

邬志星说，他一生的追求就是“为人类传播绿色，播种绿色，呼唤人类与自然共存”。

花开沃野

2004年，邬志星退休了。离开了工作数十年的岗位，邬志星有一段时间赋闲在家，有些迷茫。

“我不太会做家务，也不喜欢打牌，到公园里去喝茶聊天我

也不习惯，干嘛呢？我就整天在家里摆弄我的花和看书。但是，不断有人来找我咨询养花的事，媒体也经常来找我，我就想，虽然退休了，但我的知识和技术仍然在身，还可以继续为大家服务的呀！”

“心里的念头会牵动人生的发展，强烈的念头会发展成具象。”日本四大经营之圣的稻盛和夫在省思人的“活法”时曾这样认为。

现在，正是这不甘寂寞的念头牵引着邬志星为自己去寻找新的“活法”。

正如稻盛和夫所说，“思维方式改变了，人生也会一百八十度大转变”。就在那一年，邬志星在他居住的上海徐汇区政府部门的支持下开办了“邬志星园艺工作室”。

“邬志星园艺工作室”的工作宗旨是：为人们开展社区、家庭生活和环境的各种绿色园艺咨询并进行全方位的科技服务，运用最新的绿色园艺造型来美化人们的生活，并运用一切科普教育及服务手段来普及园艺知识。

在那一年，中国很多改革还刚刚起步，许多事都还没有听说。但敢想敢做的邬志星不但成立了自己的园艺工作室，还在全国首次以个人名字为其命名。对这一新生事物，上海的媒体纷纷报道，给予了热捧，这让邬志星信心大增。于是，他走街道、去社区、进花市，在五年的时间里，举办了2 000多场讲座，写出了数百篇科普文章，接待了数万养花人的咨询。他说，最多的一天，竟然有约300名市民前来他的工作室为花问诊。

邬志星又开始很忙碌，甚至比退休前还要忙碌。他所在的徐汇区和其他区的一些社区和学校都慕名前来请他去讲课；追着他听课和咨询的养花粉丝更多了起来；企业也找上门来，希望他去当顾问或为一些特殊植物作些研究；新闻出版机构也希望他再多写几篇文章和多写几本书；他还得参与上海紧缺人才培训中心和上海科普网的网络教育工作；又得参与上海世博会的环境美化策划；他设计的课程“阳台、窗台绿化”，也被定为了全市示范性的老年教育课程。

很忙碌的邬志星，如今不光自己忙活，还带动了老伴一起忙活。老伴的电脑使用水平比他高，所以就成了邬志星的“老秘”，打文稿、做文档、收发邮件全承担，老两口里外配合，忙得不亦乐乎。

绿播天涯

一生与花草相伴的邬志星，对植物、对花儿，有着比常人更多的感情。他说：“任何植物和花都是一个生命，都应该得到我们的尊重和爱护。养花就应该像养狗养猫养宠物一样，去心疼它们、照顾它们。”

然而，让邬志星很遗憾的是，“现在的鲜花消费已经成为人们日常消费的一部分，绿色植物对于装饰家居更是必不可少，但养花人中有七成买花却不懂花”。他说，由于没有养护知识、养

花不得法，仅上海每年被扔进垃圾箱的花就有上百万盆。

“很心疼，很心疼呀！如果他们懂一点养花知识，这些花就不会死的。另外，还有好多人不知道什么样的花该怎么样去放，比如什么花该放卧室，什么花该放阳台，什么花该放客厅，更不知道哪些花有毒，会伤害身体，哪些花可以净化室内的空气，有助于我们的健康。”

邬志星说，他现在正在研究一些能帮助改善居住环境的特种花卉，并要让它们走进大众的家庭，在带给人们美丽的同时，还带给人们健康。同时，他会设立一个家庭园艺沙龙，为更多养花人搭建起一个学习交流和交友的平台。

“就像人生病一样，患者多医院少，现在植物方面也是患者多医生少。我一个人的力量有限，所以很希望有更多的专家参与进来，也希望有更多的企业参与进来，多办些植物门诊，多办些养花培训。”

对于自己正在努力的事业和未来的日子，邬志星充满期待。而今年的春天，也让他的期待又绽放出新的花蕾。前不久，邬志星的“好美丽家庭园艺沙龙”已经成立了，会员一下就来了近百人，并在清明节后去植物园举办了第一次活动。他的工作室也搬家了，“是由街道在文化活动中心里提供的专门的办公室，有花卉展台，有学习操作台，比以前大了很多，你来看看……”

忙碌着的“花博士”，话语里透着一片笑意。

[搜索]

种花养草：与不同的生命息息相联

种花养草，古往今来常被许多文人墨客归类为修身养性，更有许多名人雅士喜爱花卉，为此赋诗填词。南宋词人陆游曾有“荟兰移取偏中林，余地何妨种玉簪。更乞两丛香百里，老翁七十尚童心”的名句传世；晋代文学家陶渊明也有“采菊东篱下，悠然见南山”的佳句融情入景，写出诗人归隐田园后生活悠闲自得的心境。千百年来，种花养草都与闲情雅趣相关联。

种花使人乐观，养草使人怀善，一花一草总关情。在我们如今生活的现代都市里，自然与我们渐行渐远，扑满眼帘的多是灰色的高楼、灰色的路面和灰色的市景，人们渴望绿色，于是，就在自家的阳台上和房屋的周边种花养草，这已成为当今都市人一种无奈的时尚。

花卉的美，绿草的情，都赢得了人类的广泛喜爱。人们从花草的奇丽芬芳、姹紫嫣红中，感受到自然之物的婀娜与娇媚，更体会到一种人与自然的和谐之美。当人类的社会文明和行为文明发展到了一定程度时，热爱自然、体恤自然、和谐自然，便是人类向着更高层次发展迈进的必然之路。

千姿百态的花草是美化我们环境的自然灵物；栽种花草也是我们改善环境，调节温度和湿度、保持水土不流失的天然荫蔽；花草还能吸收二氧化碳，放出氧气，净化大气，帮我们吸收并阻挡噪声污染；花草还能让我们心情愉悦、消除疲劳、健康长寿。大自然中的花草与我们的生活密不可分，息息相关，因此，爱花草、爱生活、爱自然，也就会热爱生命。

种花是老年人的养生之道

罗素认为：一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便越少。

人到老年，体质的总特点是虚，特别是以血虚为主。血能内养脏腑，外濡皮毛筋骨，从而维持人体各脏腑器官的正常机能活动。如何强血健身？种花养草就是很好的方式。种花养草在育种、培土、施肥、修枝、除虫、浇水等过程中需要付出一定的劳动，这对老年人来说，是一种锻炼身体的体力活动，养好花草需要相关知识，这又是老年人一种学习科学的文化活动。

“竹径通幽处，禅房花木深。”老年人种花养草，从花繁叶茂的勃勃生机中感受到自己生命的价值，能由此燃起对生活的热爱，消除夕阳西下的迟暮感。

家中种养的花草，对老年人的健康也是大有益处。树木花草具有很强的吸附粉尘和解毒能力。紫薇、银花、丁香、月季、玫

瑰都可以吸收氟化物；茉莉花、紫丁香也能大量吸收二氧化硫；薄荷对臭氧抵抗力强，可以减少气管炎、尘肺、矽肺及其他疾患的发病率。

种花养草，还可增加老年人的社会交往。将自己亲手种养的鲜花送给亲朋好友，或与大家互相切磋种花技艺，或参加某一项专业活动，都是扩大社交的良好方式。世界上许多国家的人们都热爱种花，其中的一个原因就是它是一种文化。

英国是一个上至王室下到平民都对园艺情有独钟的“花痴之国”，男女老幼清一色地喜爱花草。对英国人来说，收拾花园已经成为一种生活方式。因此，英国报纸、杂志和电视节目中都有专门的栏目来介绍园艺经验，推荐出色的家庭园艺，或者让有名的园丁来为观众答疑。各地还都有不同规模的园艺比赛，小到一个社区大到世界级的比赛，每年吸引着不少专业和业余园丁参加，如由英国广播公司主办的“年度园丁奖”，每年都会吸引大批园艺师参加。为了鼓励儿童参与园艺，英国还有专为小学生举办的园艺赛，让孩子从小就体会到种花养草的快乐。置身这样的社会氛围，人人都争相做园丁也就成必然了。

种花养草如果得法，还能劳有所获。花卉中有不少既有观赏价值，又有经济价值的品种。花卉是药膳的重要资源，很多也是营养丰富的蔬菜。如白兰花、桂花、仙人掌、玫瑰花、茉莉花等，都可做美味蔬菜和糕点。很多花卉还是防病治病的良材。如用金银花、小菊花的花朵装填枕头或冲茶泡饮，有清热解毒、降压醒脑、平肝明目之效；人参的根、叶、花、种子都能入药，对

调理机能有着很好的效果；凤仙花的种子煎膏外擦，可治麻木酸痛，取全株内服外敷，还可治疗蛇毒，捣烂外擦又可治疗狐臭；米兰、茉莉花朵除了可以薰茶之外，米兰枝叶还可治疗跌打损伤，茉莉花叶入药亦可治疗感冒和肠炎，等等。

著名作家老舍先生曾酷爱种花，他在谈及自己的种花感受时说："我可得感谢它们。我工作的时候，总是写一会儿就到院子里去看看，浇浇这棵，搬搬那盆，然后回到屋里再写一会儿，然后再出去。如此循环，让脑力劳动和体力劳动得到适当的调节。有益身心，胜于吃药。"

家庭园艺正在日新月异

随着花草种养的技术发展，家庭园艺正在日新月异。现在很多迷你的番茄、辣椒盆栽等蔬果家庭种养，为不少人在家里的阳台上打造出了可口可乐的私家菜园。近期，被称为"中华九大仙草之首"的石斛、素有"果中之珍品，世上之奇卉"的锦林佛手也被开发成盆栽摆上了家居案头。

这些可爱迷人的蔬果盆栽，不但新奇悦目，而且口感不错，是新一代的桌上绿色佳品。它们价格便宜，养护也不难，许多业界人士认为，这将是家庭园艺发展的新方向，"未来的市场很大"。据悉，最近在加拿大，已经有不少人在自己的屋顶上创办了"蔬菜农场"，全绿色的放心蔬菜大受人们欢迎，每年的收益十分可观。

种花养草也是一门科学和技艺

种花养草给人快乐、给人健康，但它也是一门科学和技艺。种花养草本是件惬意的事情，但如果不了解其属性，不掌握科学的方法，也可能适得其反。所以，老年人养花要特别注意正确选择盆栽花卉，因为如果选栽不当，会对身体造成危害。

善于学习，这是让你的阳台和花园春色满眼的前提。在此，我们为你推荐：

中国花卉网（http://www.china-flower.com），这是由中国花卉报主办的一家目前国内最大、最权威的园林、花木行业的门户网站。

我爱养花网（http://flower.huhulove.com.cn），这是一个专业的花卉培植经验交流网站，介绍许多室内培植的常见花卉以及花卉培植和养花技巧。

“爱养花”网（http://www.iyanghua.com），这是一个为养花爱好者提供了解查询花卉培育、花卉知识的家庭养花实用常识搜索网站。

另外，我们还为你推荐几本有用的书籍：

由中国林业出版社出版的《庭院花卉病虫害诊治图说》；由安徽师范大学出版社出版的《花卉栽培与礼仪花卉的制作和应用》；由吉林科学技术出版社出版的《健康蔬菜小盆栽》。

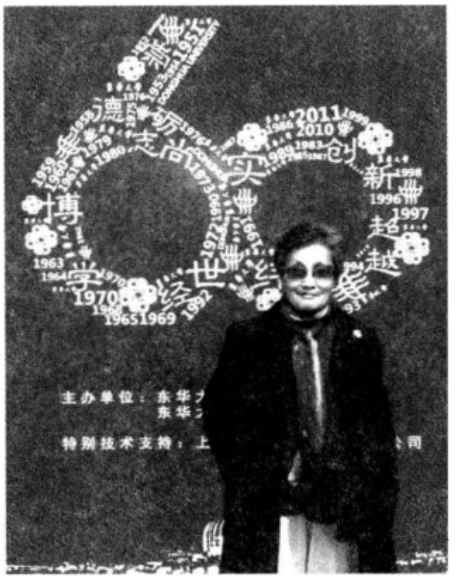
[所思所想]

人就像藤萝，他的生存靠别的东西支持，他拥抱别人就从拥抱中得到了力量。

——蒲 伯

感觉到自己的价值所在

——包玉珍感受“被需要”的生活



75岁的包玉珍，退休已经17年了，但认识她的人都说，退休后的她好像比上班时还忙，而且还忙得特开心。

问包玉珍在忙些什么？她会告诉你一堆会议和一堆活动。听了半天，赶着问她：那什么时候能见面聊聊？她计算良久，才说：“那看看×天吧，那天下午我好像没安排。”

这样的来往多了，习惯中也不免纳闷，一个已年纪不轻的退

休老太太，怎么会把自己搞得这么忙呢?

终于，反复几次，清楚了包玉珍现在任职在身的诸多头衔，也就理解她忙个不停的原因了。

有了这么多的工作

包玉珍是首批“上海科技馆志愿者”之一。在两年多的时间里，她都穿着被她视为很神圣的志愿者灰马甲，骄傲地在上海科技馆展区里去上岗和巡视，她的主要工作就是为参观者进行导览、讲解和服务。

“志愿者是有年龄限制的，一般在65岁以下，70岁就是最高龄了，后来我就不能做了，只是做一些志愿者管理服务的工作。”

所以，现在不直接做志愿者服务工作的包玉珍，就去为“上海科技馆志愿者”们服务。同时，她还曾为“上海市中医药博物馆志愿者”“上海银行导银志愿者”老科协分队、“上海动物园志愿者”几支队伍服务，因为这几支队伍都是她和一些同事共同建立起来的。如今，她又担任着“上海市老科协科普志愿者总队”副队长和“上海银行导银志愿者老科协分队”领队及“上海市百万老人刷卡无障碍计划督导员”，经常需要去处理许多事务。

除了这些，她还是上海老科协女会员委员会女子乐队的常

务副队长兼口琴手，同时又负责这个协会的老年单身会员聚会的“新格沙龙”等活动的组织。

“这些都是我参与策划和组织的，大家都很喜欢，我们活动很多的。”

最近几年，喜爱写作的包玉珍还陆续参与编写出版了《青少年创新故事选》《散落在乌兰察布盟的脚印》《镌刻在乌兰察布的印记》《走进世博会》等书籍。近年，她还担任上海市老科协科普讲师团副团长和讲师，经常出现在各企业、社区、学校的讲台上。

有了这么多工作的包玉珍，似乎还不满足，2010年5月份，她又去报名参加了社区世博平安志愿者队伍，定期地去完成规定的上岗值勤任务。

这么多事，够她繁忙了吧？但包玉珍说，这还没完，因为她还得经常去老年护理中心看望住在那里的老伴。老伴患了帕金森综合症，已不能行走，整日需要人照顾，只得到老年护理中心去。但老伴是她最挂心的人，无论多忙，她基本上隔一天就会抽空去陪陪他。

寻找自己想要的生活

如果仔细看看，就会发现，包玉珍的忙碌，除了去陪伴老伴，其他的都是和一项工作——志愿者服务相关相连。

包玉珍怎么如此钟情志愿者服务工作呢？

“我以前是上海科技情报研究所副研究员（2008年被上海老科协评为研究员），几十年的光阴在工作岗位上一晃而过。1994年，我退休了，就去朋友公司帮忙，虽然有事做，可心里总觉得不是自己想要的生活，找不到那种快乐感。”

包玉珍想要什么呢？她说她需要“被需要”。从年轻的时候起，她就认为：人活着就应该有社会价值，人的一生，就是要勤于奋发，乐于奉献，即使已经退休了，也要活得有意义。

这样的人生价值理念，促使包玉珍对自己的老年生活重新定位，她得寻找自己想要的东西。

1996年，包玉珍参加了上海市老科协技术工作者协会，她的热心和工作能力被大家认同，因此，逐渐地，她开始负责起协会的一些工作，这让她很开心并又忙碌起来。

2001年，上海科技馆委托上海老科协招聘首批志愿者进馆服务，年龄要求是65岁以下。包玉珍已到这个顶限，所以抢先报名参加。从此，她便将十余年的生命与志愿者服务紧紧联系到了一起。

志愿者的生活

志愿者的服务工作是什么样的呢？包玉珍实话实说：“又苦又累，无名无利，许多时候还得自己贴钱干活，无奉献、爱心之

人真干不了。”

在上海科技馆，包玉珍一干就是两年多，轮着她服务时，刮风下雨都没耽误过。

“我退休工资也不是很多，平时很节省，出门时有一元票的公交车我就不坐两元票的。但当志愿者不一样，有时候为赶时间，我只能打出租车去上岗，一趟得花好几十块钱。我们在展馆里主要负责导览，这就要求你先得去学习很多知识，然后给游客讲解，有时候人多，水都顾不上喝，嗓子又干又痛。”

“科技馆的志愿者服务有导览、安全、信息许多方面，游客最多的又是小朋友，所以我们特别小心，在展区里不断跑动，去处理各种情况。做一天志愿者，我们走的路加一块大约都有五公里，还得不断说话，很累的，第二天都会在家里躺着休息。”

然而，每次累得回家就躺上床的包玉珍，隔几天又出现在她的岗位上。那一年，她已经65岁了。

几年之后，已经大大超龄的包玉珍离开了志愿者服务岗位。但这时，她已经有了丰富的志愿者服务经验，所以顺理成章地当上了“志愿者的志愿者”，当然，这是她给自己的一个很幽默的称呼。

“我说的当‘志愿者的志愿者’，那就是为志愿者服务的人，还有‘上海市百万老人刷卡无障碍计划督导员’。这是一项上海科技助老行动，预定目标是让100万老年人体验使用ATM机，其中30万老年人学会使用ATM机。上海每月在银行领取养老金的老人达280多万人，上海银行承担了全市50%养老金客户的

服务。我们参与了由上海老年学会委托组建的‘导银志愿者’队伍，我们300多名科技助老导银志愿者在各上岗点提供导银服务，当督导员就得去许多有我们导银志愿者服务的银行网点巡视，关心他们的上岗状况。”

“我现在还做老科协志愿者总队的副队长，经常要关心和参与好几个志愿者支队召开的经验座谈会和工作总结会。我家住在上海浦东，如果去参加浦西那边的志愿者会议，我就得很早从家里转几部车过去。会开完了吧，我还得跑回家加班赶着把会议报告写出来。”

包玉珍说，当“科普讲师团副团长”也是她很花精力的一个岗位。她得去寻找很有经验的讲师，还得为他们安排好讲课的一切准备，然后，陪着他们去社区或学校把课讲完。

“我算过，为这些事打电话、坐公交车花的钱每月都要300多块。不过，这两年好了，我们70岁以上的老年人坐车都不要钱了，我就说，这等于是给我加了几百块的工资呢。”

包玉珍觉得，最让她感到轻松的岗位是担任“上海老科协女会员委员会女子乐队的常务副队长兼口琴手”。

“我们队里好几个人以前是弹钢琴的，但钢琴不好带着走的呀，所以就重新改学小提琴，从来都不会的，几个月就能拉曲子了。我是吹口琴的，为了给大家买到便宜一点的口琴，我跑口琴厂都跑了好几次。我们乐队也没固定地方搞练习，就跑去住房大一点的队员家里练，中午饭就自己凑钱买，演出也是自己去联系，现在表演过很多次了，很受欢迎的。”

讲起女子乐队，包玉珍特开心。她说，这支队伍至今已经走过了九个年头，队伍中的每一位老姐妹都是可敬、可亲、可爱的。无论酷暑严寒，无论刮风下雨，她们都是招之即来，而且还自己掏钱买乐器、添服装，甚至支付演出场地费，从无怨言。在许多周日或假日，她会和这帮老姐妹一起去福利院或老年公寓里，为孤独的老人们演奏乐曲和献歌献舞，虽然车费和吃饭钱还都得自己支付，但那种让别人快乐自己也快乐的感觉真的是很好。

因付出而获得的内心快乐

从现在往前算，包玉珍最近的十年光阴都用在了志愿者服务上，一直都把自己搞得很繁忙。对这样一种老年生活的选择，好些人疑惑：又费钱又费力，干嘛呢？更有人怀疑：还是想出风头吧？

这些话包玉珍都听过，也都知道，但她不太理会，因为她觉得这种付出值得。

“我的人生信念就是要勤于奋发，乐于奉献。退休以后又给自己定了一句人生格言：身虽退休志未衰，自律再创晚霞辉。你看，我组织了这么多活动，这么多事，很多人参与了进来，大家都有事做很开心了，也对社会有奉献了，我不就很值了吗？”

包玉珍还有一个很深的感受是：志愿者服务让她感觉到一

个人能继续被社会需要的生命存在价值，还能让她认识许多的新朋友，看到很多的新事物，这让她退休后的生活由此变得丰富而充实。

“我一直不太会做家务，所以女儿就请了阿姨来做，我就有时间去外边忙。女儿和小外孙女都支持我做这些事，经常帮助我弄电脑什么的，她们知道我忙得开心，也就愿意让我多去做。”

包玉珍身材瘦小，说话声软，但思维敏捷，走路很快。她熟悉市区内许多公交路线的起始和转换，会带着你去最近的站头乘车。她说，至今，除了小腿骨前不久有些疼痛，那些在她这个岁数常有的老年病她都没有，血压、血糖、心血管全都好。

“当志愿者好，起码可以少得老年痴呆症，人快乐，就会健康。”

包玉珍说，她很需要和很享受这种因付出而获得的内心快乐！

赠人玫瑰，手有余香

关于包玉珍的“付出快乐”，我在参加一次志愿者工作座谈会时感受到了更多。

那次会议来了很多人，都是受聘担任上海科技馆志愿者的老人。年龄小的近60岁，年龄大的已近70岁。原有的职业是教师、医生、会计、机关干部、工程师等。他们中身体全健康的基本没

有，好些人患有多种疾病，甚至有人是多年的癌症患者。

会议开了数个小时，人人发言。他们在发言中使用最多的话题是："志愿者是好人，我们都是好人。""我现在又有了组织，有了事做，从心里感到快乐。""我很珍惜这样的机会，它让我认识了这么多的朋友。""我的生活从此得到改变。""我们互相学习、帮助、照顾、关爱，我的晚年不再孤单……"

他们说这些话时，没有任何修饰，随口道来，十分真实。他们谈到了更多的关于志愿者服务的苦和累，关于志愿者的无偿付出，关于他们内心快乐的故事。

那时候，他们的感受真会让人产生"也去做志愿者"的冲动。

志愿者与老年生活、志愿服务与人的心理需求、人与人之间不可割裂的相互关系，这当中的哲理都被这些老年志愿者解读出了很深刻的意义。

日本的佛学大师松原泰道在论及人与人之间的关系时说："每个人的存在都是为了他人的存在而存在，正是借助了他人的力量，自己才得以生存。我与他人是互惠共生的，因而，所谓'活下去'，就是'使他人活下去，自己才得以活下去'的意思。"

许多社会学家也认为，每个人内心都隐含着一种对爱和归属感的渴求。我们每个人都希望得到爱，得到别人的安慰、支持和帮助，我们渴望人与人之间的关系融洽、友爱、真诚，同时每一个人也都有被需要的需求，这样才能感觉到自己的价值所在。

难道，这就是志愿者精神的真谛吗？

人们常说，赠人玫瑰，手有余香。我想，志愿者包玉珍应该是践行了这句话的。

[搜索]

志愿者：用生命影响生命

如果你正在试图了解或成为一名志愿者，那么，下面这些资料相信会有助于你。

志愿者和志愿精神

“志愿者”的英文为“volunteers”，来源于拉丁文valo或velle，意思是“希望、决心或渴望”。这个名称和概念由西方引入，志愿者被认为是在职业之外、不受私人利益或法律强制驱使，志愿奉献个人的时间和精力，在不为物质报酬的情况下，为改进社会而提供服务的个人或群体。

中国的志愿者协会给“志愿者”下的定义是：不为物质报酬，基于良知、信念和责任，志愿为社会和他人提供服务和帮助的人。志愿者服务的三个基本特性体现为公益性、无偿性和志愿性。

在中国，不同的地方志愿者有不同的称谓，例如在中国香港

称其为“义工”，在中国台湾称其为“志工”。

联合国前秘书长科菲·安南曾在“2001国际志愿者年”启动仪式上的讲话中称：“志愿精神的核心是服务、团结的理想和共同使这个世界变得更加美好的信念。从这个意义上说，志愿精神是联合国精神的最终体现。”

国际上给真正的志愿精神做出的定义是：一、必须是志愿，二、不为报酬，三、利他。在中国，志愿者精神体现为“奉献、友爱、互助、进步”。

1985年12月17日，第40届联合国大会通过决议，从1986年起，每年的12月5日为“国际促进经济和社会发展志愿人员日”（简称：国际志愿人员日）（IVD）。如今，已有100多个国家在这一天集中开展志愿服务活动。1997年11月20日，第52届联合国大会通过了包括中国在内的123个国家提交的52/17号提案，决定把2001年确定为国际志愿者年。

西方国家的志愿服务

在西方国家，志愿服务源远流长，其形成和发展大致经历了19世纪初宗教性的慈善服务阶段、19世纪末及20世纪初的扩展阶段和第二次世界大战后的规范阶段。目前，西方国家志愿服务呈现出“与公民的成才和就业全面挂钩，以满足社会发展需求为志愿服务活动切入点的特点”。志愿服务的主要形式有专项性志愿

服务、专业性志愿服务、公益性志愿服务和社区性志愿服务。志愿服务活动也呈现出向法制化、政府化、机制化、全民化和社区化方向发展的趋势。

从全球看，美国是世界上志愿者最多和志愿服务精神最深入的国家。在这个国家中，志愿者无时不在、无处不在。志愿精神根植于美国建国历程，从建国开始，美国就形成了一种颇具特色的志愿者文化，它已深入美利坚民族的骨髓。

据《美国2009年志愿者报告》显示，在2008年共有6 180万美国人做过志愿者，志愿者的志愿服务超过80亿小时，这些时间的估价超过1 620亿美元。有资料显示，约有1/4的美国人当过志愿者，18岁以上成年人参加志愿者服务的大约占到该年龄段总人口的一半，其中每人平均每周当志愿者的时间为3.5小时，美国的志愿者组织多达100万个。

在这些志愿者的组织中比较著名的有：

美国退休人员志愿者协会（AARP Volunteers）是专为60岁以上的老人们提供志愿机会的组织。他们中的许多人鼓励人们多从事与孩子和青少年有关的志愿活动，并分享自己的人生经验。

“志愿者匹配”（Volunteer Match）是美国志愿服务的最大网络数据库之一。已经有超过71 000家非营利组织在这里列出了当地的活动和项目。

“去国外”（Go Abroad）是专为那些在满足你的旅游癖好的同时来做一些公益活动的人提供途径——这里有在全世界超过1 300家组织提供的接近6 000个志愿服务海外的机会。

Serve.Gov通过提供志愿服务机会，帮助美国人掌握技能，与他人建立联系，从而回到工作上。

中国的志愿活动和志愿者

中国的志愿精神和志愿活动可追溯到20世纪60年代。当时，中国曾经对亚非许多发展中国家进行过大量国际援助，派遣了许多志愿人员到国外参与相应项目。20世纪80年代后期，中国开始出现自己的志愿活动和志愿者。改革开放后，中国最早的志愿者产生于社区服务层次上，并逐步建立了社区志愿者组织。20世纪90年代初期，青年志愿者队伍在共青团系统中形成，并产生了全国性的志愿者组织。目前，中国已经有各类志愿者数千万人，他们在进行着为社会老年及残疾困难群体提供生活照料，为人们提供医疗保健服务、开展社区科普宣传、进行文化娱乐引导和参与抗震救灾等活动。

近年来，中国的志愿者队伍和志愿者活动发展主要体现为：北京以行政推广，上海以文明教育影响，广东以社会合作发展，浙江以人性培育扩展，辽宁以优势转换，四川以内外互动等模式。各地共青团组织、老年组织以及相关的社团组织许多都有专门的志愿者组织机构。

老年志愿者是一道金色的风景

在世界各国的志愿者中，老年志愿者都是一道金色的风景。在中国，最大的老年志愿者活动是由全国老龄工作委员会组织的“银龄行动”。

“银龄行动”是经国务院批准，由全国老龄工作委员会在全国范围开展的老年知识分子援助西部大开发的行动。

“银龄行动”由全国老龄委于2003年发起组织，是老年知识分子志愿服务的一项重要方式。开展八年来，全国各地共有8 000多个基层老年协会参与其中，累计参加的老年志愿者达300万人次，受益群众 2 亿多人，创造经济价值50多亿元。现在，“银龄行动”已由初期的医疗卫生专项援助扩展到文化、教育、农业等经济社会各领域，大批参与到“银龄行动”中的老年知识分子由此使自己的专业技术得以继续发挥作用，也由此向社会展示了老有所为与老有所乐的内在联系和典型意义。

此外，是各地政府支持和引导的，由各类社会机构组织的深入社区和企业服务的志愿者活动。如上海开展的为上海科技馆、上海植物园、上海世博会进行导游服务的活动，等等。为了进一步做好老年志愿服务活动，从机制上保证老年志愿者活动深入持久地开展，2009年10月26日，上海市老年志愿者总队正式成立。

值得重视的是，现在有更多的有技能的老年人愿意成为志愿者和参与到志愿者活动中来，他们希望在服务别人的同时，实现自己“继续融入社会，参与社会发展”的有价值的老年生活。

专家认为，老年人退休后往往感到心理失衡，感到空虚，如果他们能够维持一定的活动水平和原先的精神状态，保持与外界的接触，就可以相对长久地保持身心健康，延缓机体老化。而这种努力可以通过参与各种社会公益活动，以“志愿者”的角色取代原先的“劳动者”角色而实现。从这个意义上说，老年志愿者发展也是解决老年心理问题的一个重要方向。

如果你也想成为志愿者

如果你也想成为志愿者，请先问问自己参与的动机是什么？

A.帮助有需要的人

B.想做对社会有意义的事

C.消磨空闲时间

D.让生活更加充实

E.增加社会见识

F.获得收入补贴

G.结识些朋友

H.随大流看看

I.社会责任

需要注意的是，志愿者精神的核心是“服务和奉献”，它包含着一定程度的承诺。这承诺包含志愿者本人对于志愿组织和服务部门的承诺，志愿者应当进行力所能及的志愿服务，承诺就是

一种责任与义务。当然，如果你已经想清楚了，那么，就请开始志愿者行动吧！

目前，中国较大的全国性志愿者组织机构有：

全国老龄工作委员会办公室“银龄行动”办公室

（http://www.cncaprc.gov.cn/info/176.html）

电话：010-58122148　58122143　58122144

电子邮箱：yinlingxingdong@163.com

中国志愿者网（www.zgzyz.org.cn）

中国社区志愿者网（www.cnvolunteer.org ）

志愿者网（www.zhiyuanzhe.net.cn ）

你还可参阅一本有关中国志愿者的专著《老年志愿者手册》，这本书由中国社会科学出版社出版，作者：薛辉、丁琳。

志愿者有一句感人的话语是：用生命影响生命！

记住这句话，参加进去，拉起手来，成为这个生命之链上的一环吧！

[所思所想]

到了最后，起作用的不是你生活中的岁月，而是那些岁月中的生活。

——亚伯拉罕·林肯

长生也是技艺

——“李双华”的快乐歌唱

李树华和李静华是一对老年夫妻，两人的名字只差中间一个字，朋友们就干脆叫他俩“李双华”。

李树华将一头银白色的头发梳理得一丝不乱，挺括的西装上常常打的不是领带而是领结。他说话时声音浑厚，脸上挂着微笑，言谈举止中透

足了典型上海男人的范儿。

李静华身材纤细，一袭长裙上配着一件白色的羊绒小坎肩，描着弯眉，涂着朱唇，说话声音软软的，也是透足了江南女子的雅致。

看见“李双华”，会让你一下明白什么叫“摩登风情”，什么叫“活色生香”。

另外，还要特别告诉你的是，这样摩登雅致的“李双华”，年龄加到一块已经有173岁。其中，李树华已经90岁，李静华也已经83岁。

从小就喜欢唱歌

由于年轻时的经历，“李双华”的英文都很好，也都喜爱唱歌，特别是唱英文歌。

李树华学的是机械，曾任过铁道部研究所的高级工程师，走南闯北几十年，但不管走到哪里，从小就喜欢音乐的他就把歌唱到哪里，把口琴吹到哪里。

李树华说，最让他啼笑皆非的一个关于唱歌的故事是：“文化大革命”中，他被靠边站，接受群众批斗。有一天，军代表把他叫去，严厉地对他说：“李树华，你好好听着，现在全厂举行大唱革命歌曲比赛，所里叫你指挥，你得老老实实指挥好，练唱时叫你就去，不练唱时仍老实写检查，读毛选，听清没有？！”

“听清了！”李树华回应一声，心里无比高兴。那时的他已被精神折磨了好几个月，现在能唱歌，真是久旱逢甘霖呀！而最让他高兴的，是那些平日批斗他的军代表、革委会主任、工宣队长，如今练唱时都得跟着他的指挥棒转，老老实实听他摆布。这样戏剧性的位置转换，让他内心获得了极大快意。他认为这是音乐在他人生最处厄运之时给予他的帮助和莫大的安慰。

与老伴相比，李静华的人生要平稳许多。她是一个英文教师，从小到老，都爱好各类时装。她有一个相册，里边装有许多她身穿各种时装的照片，逐一翻看，你几乎可看见上海的女装变迁。

李静华说，她唱歌是受老伴的影响，他唱，她也跟着唱，久而久之，她和老伴成为了唱歌拍档，他们的男女声合唱和二重唱常常是演出中很受欢迎的高潮。

唱歌成为了生活的一部分

“李双华”都认为，虽然他们一直都在唱歌，但真正感到唱歌成为了生活的一部分是从退休后才开始的。

“1994年，我75岁了，坚决辞去了一个公司的聘用，从深圳返回上海，真正开始了我的养老生活。我该怎么度过我的余生呢？我想到了唱歌。通过寻找和考试，我参加了一个外语金典合唱团，后来又偶然在一个公园里发现了Sunday合唱团，它吸引我的地方是可以自由独唱和合唱，看的人很多，有时还邀

请游人中的老外一起唱，形式生动活泼。我参加这个团至今已有十余年了。

1997年，为了庆祝母校浙大百年校庆，我们原浙大合唱团的校友们又聚集在了一起练唱，练唱地点就在我家里。那真是一段美好的时光，几十年的老同学又聚到了一起，老伴为我们准备了小点心，大家共同唱歌，开心聊天，快乐无比。

2002年以后，上海先后出现了两个“外语金典歌友会”，我们都参加了。后来我们又参加了上海市老科协合唱团、上海市离退休高级专家合唱团，把时间安排得满满的。要问我们的时间排得有多满？看看我们现在每周的日程吧：周一下午参加老科协合唱团活动；周三下午参加专家合唱团活动；周四下午参加外语金典合唱团活动；周五上午参加英语歌教唱；周日上午参加Sunday合唱团活动。此外，我们还有很多演出活动，有空的时间我们都得在家里加紧练习。

“你说，我们的生活还有空虚的时候吗？”李树华朗声一笑，回答了关于“老年生活是否空虚”的问题。

约见“李双华”，我差不多就等待了近一个月时间，因为他们实在太忙。近几年，由于他们是许多合唱团中唯一的夫妻档，歌唱得又好，所以演出总少不了，而且一唱就抓人眼球，让人听过难忘。

舞台、掌声和赞美，让“李双华”觉得自己永远的年轻美丽，永远的充满魅力。他们每天都把自己打扮得很英俊、很漂亮，一前一后骑着两辆专门购买的进口折叠式小自行车，赶去参

加各种演唱活动。他们的白发和时尚，竟然成为了上海街头的一道风景，好些年轻人在他们经过时竖起拇指，对他们大叫："加油！Great（了不起）！"

心境愉快是健康长寿的前提条件

李静华有一首经常挂在嘴上的打油诗："一口两口咪咪，三步四步跳跳，五颜六色吃吃，七嘴八舌聊聊，十块九块用用。"她说，她和老伴现在就特有这心态。

"健康长寿是享受人生的前提条件，而心境愉快又是健康长寿的前提条件，老年人怎么样才能心境愉快呢？就是大事当小事，小事当没事啦。"

心态特好的"李双华"，除了唱歌、骑自行车到处跑、穿漂亮衣服外，还有许多爱好。

最近几年，他们每年都去国内或国外旅游，足迹遍布中国大江南北和东南亚及欧洲。每次出去，拍摄的照片都会装满几大本相册，几年下来，两人的摄影技术都提高不少。

翻阅他们的相册，里边一张"李双华"在深圳拍下的照片很是"雷人"。照片上的"李双华"穿着最时尚的比基尼泳装，戴着墨镜，躺在阳光下的沙滩椅上，那份健康、那份潇洒，任你怎么看也看不出这是一对当年已跨过七十上下的古稀老人。

"九十算什么，我还正在筹备我的百岁个人演唱会呢，到时

候你得来参加哦！”

李树华刚过完九十岁的生日，现在就把自己的百岁个人演唱会当成了新的人生目标。同时，“李双华”还拟出计划：最近两年，他们将完成对日本、美国、俄罗斯等国的旅游，有生之年还一定要去祖国的宝岛台湾看看。

“我们真的很忙，要做的事太多。”“李双华”不断地重复着这句话。

你是我的阳光

你是我的阳光，我唯一的阳光
当我的天空灰暗时，你让我快乐起来
亲爱的，你永远都不会懂，我有多么爱你
请，别让我的阳光离开……

当“李双华”站在上海南京路上、站在浦东商学院、站在街道活动中心、站在爱尔兰领事馆、站在欢迎印尼合唱团来沪演出等众多的舞台上，唱着这些动听的外语金曲时，谁能否认，那真的就是他们生命中的阳光呢？

“长生也是技艺。”很早就看到过一位修禅之人说过的这句话，但一直觉得深奥。认识了“李双华”，顿然感叹：原来如此。

[搜索]

唱歌：发自内心的声音

关于唱歌，专业的释义是：以抑扬有节奏的音调发声吟唱歌曲。

从这一释义可以得知，发声并吟唱是唱歌的基本行为。

《礼记·乐记》曰："诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐器从之。"

声，是声音，亦可视为心声。人们在唱歌的过程中，通过呼吸、发声、吟唱，和着悦耳动听的旋律，抒发感情的悲与欢，从而让内心情绪获得释放。

唱歌能帮助中老年人恢复青春

研究人员证明，人们在歌唱时，大脑会释放出一种神奇的催产素——荷尔蒙。而这与刚生下孩子的妈妈给宝宝喂奶时，夫妻在做爱时或恋人含情脉脉地相互凝视时，大脑里释放出的荷尔蒙是一样的。研究人员还发现，一个人在青春期时大脑释放出的催产素是最多的，因此认为，唱歌能帮助中老年人恢复青春。

其他研究也认为，经常唱歌可以强健心肺。人的平时呼吸量为500毫升，但唱歌时可升至数千毫升，同时还可提高呼吸的频率，加快胸肌的扩张速度。人在唱歌时使用的“丹田发声”与气功锻炼有着异曲同工之妙，几首歌曲下来，就犹如练了气功。

其次，唱歌可加速人体的新陈代谢。人们唱歌时，吸取了大量的新鲜空气，又很快排尽脏肺内的浊气，既起到了强健心肺的作用，又能使血液摄氧量大大增加。而且，由于唱歌时胸腹部肌肉的松弛和收缩运动，可起到按摩胸腹部肌肉、加强肠胃蠕动、提高食欲促进消化吸收的作用。

唱歌还有助于养颜。唱歌的人讲究发声和共鸣，由此加强了脸部的锻炼，尤其是对口部肌肉的锻炼。同时，经常唱歌的人大都会有一个很好的心情，这会帮助人摆脱孤独、失落感和解除烦恼。唱歌时因为要记住旋律和歌词，所以脑血管也处于舒展状态，经常唱歌使脑筋就像在进行思维体操，有助于健脑和预防老年痴呆。

合唱是人们参与最多的形式

现在，唱歌已经成为中老年人特别喜爱的活动之一，这不仅因为唱歌的诸多健身好处，还在于它有着极大的群体性。

唱歌分独唱和合唱，而合唱是人们参与最多的形式。合唱是指集体演唱多声部声乐作品，常有指挥，它要求歌唱群体音响的

高度统一与协调，是普及性最强、参与面最广的音乐演出形式之一。人声作为合唱艺术的表现工具，有着其独特的优越性，能够最直接地表达音乐作品中的思想情感，激发听众的情感共鸣。

合唱有一句很经典的话是“只有我们，没有我”。由此强调个人融入到合唱集体中的重要性，具有很强的团队精神。而这一特性对于已经离开工作岗位，在心理上产生失落感、孤独感的老年人十分重要，合唱的群体性对他们调整身心和建立新的人际关系会起到积极的作用。

合唱还是一门艺术，需要表演，表演则需要着装。因此参加合唱团的老年人都有机会穿西装打领结系领带，或穿漂亮的旗袍、连衣裙、高跟鞋，都可描眉化妆，这让他们能从内心里感觉到青春重现。

如今，许多老年合唱团还将表演与旅游结合起来，参加合唱团随团演出就是一次次开心的团队旅游，这也是老年合唱团处处兴盛的原因。

老年合唱团在今天的中国和世界上许多国家中，都成为了声乐领域一支重要的力量，也成为了老年社会一种非常普及、非常有益的娱乐团体。所以，很多政府机构和相关组织都对此给予支持，在组织教学、参演、书刊音像、开展国内国际的大赛等方面，都大力推进。2009年，全国有60支老年合唱团的3 600多名老年歌者在重庆市参加了第11届中国老年合唱节大赛。2010年，由全国若干老年合唱团共同组成的中国中老年合唱代表团，参加了在奥地利维也纳举行的国际中老年合唱节，与数十个国家的老年

合唱团同台放歌，首次亮相海外。与此同时，每年都有大大小小的各类合唱比赛在许多城市举行。

老年大学是老年人学习唱歌的最好去处

从当前的发展看，老年人学习唱歌，最好的去处是参加各个城市的老年大学里的声乐班，如需参加合唱团，也可由此获得途径。此外，各机关团体中也有许多专门为离退休人员组织的老年合唱团。其中比较著名的有外交部老外交官合唱团、中国文化部老艺术家合唱团、北京友谊之声合唱团、上海卢湾外语金曲合唱团，等等。同时，社会上很多民间机构也组织了不错的老年合唱团，他们与海内外的老年歌友都有经常性的交流。还有，经常去公园里走走，你会看见那里有着各类自发唱歌的人群，参加进去，就可随到随唱。

老年人学唱歌和其他学习一样，由于肌体原因，在呼吸训练、发声训练、共鸣训练、音准训练等方面，都有着其特点，需要特别了解。在此，我们推荐一些网站和书籍供参考，希望对你的快乐唱歌生活有所帮助——

中国合唱吧（www.zghc8.cn）

国际合唱联盟（www.ifcm.net）

由四川文艺出版社出版的《中老年激情广场（乐理）》

由湖南文艺出版社出版的《中老年声乐教程》

由湖南文艺出版社出版的《中老年喜爱的歌》

由北京环球音像出版社出版的《周小燕声乐教学》

[所思所想]

一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。

——斯塔尔

死而不亡者寿

——许国屏用笛子承载精神

笛子是我们都见过的乐器。那根小小的竹筒，由一个人吹奏起来，悠扬婉转，跌宕起伏，在夜空飘来时，常常会让人产生莫名的情愁。

在我们的印象中，笛子也就是一个人演奏的乐器，即使加入合奏，也只是合奏器乐之一而已。

然而，在上海，却有一个人，彻底颠覆了人们的印

象。他把一根竹笛吹得风生水起，惊涛骇浪，让竹笛承载的意义远远超过了功能本身。

这个人在近二十年里，曾多次组织过“外滩千笛广场音乐会”“千笛庆香港回归音乐会”“两千支笛迎两千年”“上海大剧院千笛共奏国歌”“千笛奏响奥运梦”“万笛迎世博”等令人叹为观止的千笛、万笛齐奏的大型民乐音乐会。

想想，当常常由一个人吹着的笛子，摇身一变为由一百个人来吹，甚或由一千个人来吹，更甚或由上万人来齐吹时，那会给人一番什么样的景象和感受呢?

而且，这个人对笛子吹奏的创造还远不止于此。几十年前，他就曾让大别山、井冈山等革命老区里希望小学的孩子们站在小山坡上吹奏《八月桂花遍地开》，又让内蒙古的诸多牧民在马背上将笛声吹响。他还让很多很多所学校里的孩子们在课堂上齐吹笛子，甚至还让已失去光明的盲童成为了舞台上的笛子演奏者。他还让许许多多的公安干警、部队官兵、医学博士、高楼白领、机关干部都将吹笛变成了工作之余的生活内容之一，他甚至让被关押着的罪犯也学会和爱上了吹笛，用笛声去倾吐他们人生的悔恨。

但是，更令人难以想象的是，他竟然还将吹笛子普及到了许多的菜市场和建筑工地里。于是，就出现了这样的画面：一个卖青菜的大妈在没人买菜的空闲时分，随手就掏出一支笛子吹奏起了《走进新时代》；一群抹灰的农民工，在工地休息的时候，竟也掏出笛子吹奏起了《秋湖月夜》。他们粗大的双手在小小的笛

子上灵巧滑动，让柔软的笛声轻缓地扫过粗硬的菜棚和砖墙。

人们说，得他笛艺相关传授的吹笛者在海内外有数万之众。他们中曾产生过一些悲观者由此重新获得勇气；曾经六次自杀过的盲人由此成为了自信的演奏家；不少监狱里的罪犯由此痛哭流涕而悔过自新；一个痴迷麻将桌的老太太由此誓不再碰赌牌等神奇的故事。因此，人们把他的笛子称为“魔笛”，把他的笛艺传授行为也当作一种“模式”而试图去解读。

这是一个近乎传奇的人，这个人叫许国屏，是一个今年已过70岁的老人。七年前，他患了印戎细胞胃癌，那时候，医生说他最多只能活三个月。

一个人开始的音乐长征

许国屏的人生一直都很精彩。

1940年，许国屏出生于上海一个音乐世家中。父亲许光毅是一位穷其一生为振兴民乐的著名民族音乐家，1952年被当时的上海市市长陈毅任命为新中国第一个专业民族乐队队长。对于父亲，许国屏记忆最深的就是老人家临终前留下的一句话：你不要抢救我，你去抢救民族音乐！许国屏说，父亲的这句遗训成为了他一生的使命。

9岁时，许国屏就开始师从著名笛子大师陆春龄学习吹笛，16岁时即考入宋庆龄创办的中国福利会儿童艺术剧院任演奏员。在

这里，他曾四次见到了宋庆龄。宋庆龄说，“要用优美的音乐陶冶孩子们的情操”，这句话，当时就被年纪尚轻的许国屏牢牢记下，他说，他将这句话也视为了一生为之奋斗的目标。

天天练笛子、吹笛子、研究笛子，就是许国屏的生活，他乐此不疲，被人们称为“笛迷”。他为孩子们演奏，为矿区的工人们演奏，为医院里的病人们演奏，为参加上海财富论坛的富豪们演奏，也为守卫中俄边界河桥的两位战士演奏……

年年岁岁，岁岁年年，许国屏都在坚持用一根笛子探索着人生使命的路。

20世纪60年代，中国发生了“文化大革命”，那是一个混乱不已的时期。整天吹笛的许国屏被“革命”排斥在外，没多少事做。有一天，他从报纸上看到了一个自然科学家发表的一篇关于呼吁自然界要保持生态平衡的文章，很有感触。他由此联想到民族音乐越来越被边缘化的现状，想到“我们音乐界是不是也要保持生态平衡呢？因为这个‘文化大革命’的冲击，不就是破坏了民乐的生态平衡吗”？于是，他决定不再观望，“我觉得要做些什么”。

许国屏开始行动起来。一个人骑着自行车跑到上海郊区的一个学校偷偷地组织了一个儿童笛鼓队，然后又跑到另一个学校偷偷地搞了个学生民乐队，后来又去当了浙江农村义务培训的音乐教师。再后来，到了80年代，又一个人骑着自行车带着笛子跑学校，说服校方同意他在音乐课上教学生们吹笛子。再到后来，他就把“民乐普及”扩大到了边远地区，一个人自己买火车硬座票

跑到了内蒙古，又坐着马车啃着大饼去了牧民的居住地，动员牧区学校的音乐老师和学生以及牧民跟着他学吹笛子。

转眼间，许多年过去，许国屏就带着自己做的笛子，带着自己写的书，跋山涉水，五次上到大别山，三次远赴内蒙古，后来又北去井冈山、南下海南，就为了去教授吹笛。有人计算，他前后的行程加起来有20多万公里，这一远征的“拯救中国民乐”的行动，后来被媒体称为“音乐长征”。

创造“世界上功能最多的笛子”

笛子是中国传统音乐中常用的横吹木管乐器之一，也是中国音乐的代表乐器之一。笛子中尤以竖笛构造简单，价格便宜，利于学习。

从20世纪70年代初开始，许国屏就在琢磨如何能将竖笛加以改造，以让更多的人便于学习和吹奏。

早期，他运用横笛发音原理，发明了一种适合启蒙教学、可集体吹奏的两用笛。在此基础上，他不断总结实践经验，不断改进，反反复复，经过20多年的研制，直到进入90年代，才成功创造一种简便易学的“多功能笛”，并正式获得国家专利，规模化地推向社会。

这种正式名称为“多功能组合民族管乐器”的“多功能笛”，通过不同管头与管身的组合，实现了一管多用的功能。它

的管头和管身可分离，并可组合多种管头，由此使之具有了竖笛、横笛、箫、巴乌、喉管、葫芦丝、学生笛七种吹奏功能，而且能够上口即响，让初学者特别喜欢，也让优秀的吹奏者可以任意发挥，因此不仅大受学习者欢迎，也广受海内外笛界的关注。

1994年，这根“世界上功能最多的笛子”荣获了当代优秀新专利传媒展和首届中国金榜技术与产品博览会金奖。1996年创下大世界吉尼斯纪录。1998年荣获首届美国爱因斯坦国际发明金奖。1998年荣获世界华人发明博览会银奖以及全国第十一届“星火杯”创造发明一等奖和上海市优秀发明一等奖；文化部科技进步发明二等奖等。

“多功能笛”让许国屏获得了许多的荣誉，但他说，对他而言，最重要的是“多功能笛”能让他“普及民乐”的心愿早日达成，“学生可以按自己的兴趣和意愿，自由摆弄，随意吹奏出自己喜欢的声音”。这样，才形成了以后成千上万的学生、白领、小区居民、牧民、农民工、民警、干部等等，若干领域人群的学笛规模。

一加一就等于二，一加N就等于N

一加一就等于二，一加N就等于N。许多人都知道这个结果，但许多人也做不到这个结果。

但许国屏不一样，为实现父亲的遗训和宋庆龄的教诲，他

必须以全部的生命去努力，于是，他也获取了常人难以比肩的事业成就。

现在，他是国家一级演奏员，荣获国务院颁发的文化艺术突出贡献奖并享受政府特殊津贴；他先后编写出版了20本普及民族乐器的专著，总发行量现已超过80万册；他曾担任过中华笛文化研究所艺术总监、研究员，上海音乐家协会笛子专业委员会名誉会长，上海儿童音乐专业委员会名誉副会长，中国福利会儿童艺术剧院艺教部主任等许多和笛子融合在一起的职务，成为中国当今笛文化的主要实践者；他还曾获得上海市静安区第十一、十二届人大代表，上海市劳动模范，上海市优秀共产党员，全国优秀社区文化辅导员，上海市优秀艺术教育工作者，上海市德艺双馨文艺家，上海市自学成才奖等近90项的各种荣誉；他也曾出席全国第七届文代会，并多次受到胡锦涛、江泽民、吴邦国、温家宝、李鹏、朱镕基、丁关根、刘云山等国家领导人的接见。

更重要的是，在全国各地，他已经建立了几十个“多功能笛”的教学实验基地，已培训出了两万多名音乐教师，由他和这些教师教授出的海内外的吹笛者已多达数百万人。当年，他去开办的那些“笛鼓队”“民乐队”“儿童弹拨乐队”中的小学生，如今也出了不少人才，做团长的、当专家的、获得国际国内音乐大奖的人都大有人在。

“这样，我从一个人开始做，慢慢变成了全社会都来支持。”对自己数十年坚持的结果，许国屏很满意。

紧紧抓住生命的尾巴

2000年，许国屏退休了。退休后的许国屏，生活应该平淡安宁些了吧？出乎意料，退休十年，他把这段人生演绎得更加精彩。

还在1996年时，许国屏就被推选为他所居住的小区的居民议事会会长，开始业余做社区工作了。当时，他看到小区里的老年人很多，很需要精神上的关心，就自己掏钱买了20多支笛子，在小区里成立了一个老年“童心”笛子队。笛子队队员平均年龄68岁，最大的85岁，很多人也不识乐谱，教授时需要很大耐心。但队员们都依赖着这个笛子队，来了就不愿离开。队员开始只有20多人，现在仅一个社区就有1 000多人。

过去许国屏只能业余参与小区工作，退休后，他将更多的时间和精力转向了社区。他带领老年笛手们参加“1999年迎澳门回归”音乐会，还与千名少年笛手共同参与大剧院“国际艺术节”的升旗仪式，又在小区里为外国友人进行表演，这让老人们快乐不已，感到“重新找到了生活的意义”。他还帮助一些老年笛手完成梦想，指导他们参加笛子专业考级，仅前年一个夏天，就有80多名老笛手获得了三到十级不等的证书。

“童心”笛子队的声誉如雪球般飞滚，队员从一个区扩展到了五六个区，从上海的浦西延伸到了浦东。笛子队中的一批老志愿者又不断到部队、学校、公园、楼宇、敬老院、小菜市场中去教授吹笛，几年下来，上海许多弄堂里、楼宇里、公园里就经常

飘出了优美的笛声。

如今的“童心”笛子队，已是很有名气的“上海市优秀特色团队”了，创办人许国屏也成为了“全国优秀社区文化辅导员”。

然而，天有不测风云。2003年，正在老龄领域大展身手的许国屏被检查出患了印戒细胞胃癌，医生说，许多患上这病的人生命期也就三五个月。严重的病情需要许国屏即刻住院手术，但就在这时候，小区的居民们一致投票选举他担任居委会主任。

“那时候，我连自己过几天还在不在人世都不知道，怎么去当主任？但这么多人的信任，又让我怎么推辞？所以，我还是接受了，当一天是一天吧！”

处于生死关头的许国屏，临上手术台前仍然选择了要工作。于是，胃被切掉一大半的他，一边做化疗，一边在病床上继续指导着小区的许多工作。为此，老伴威胁要离开他，许国屏对她说：“如果为了保命，整天在家闲着，即使活着也没什么意思，如果工作得好，人也愉快，还有利于保命呢。”老伴没办法，也只好从了他。

也许“工作有利于保命”的理论真的成立，七年过去，许国屏不但活了下来，而且工作越做越出色，连续获得社区文化先进工作者、社区精神文明先进工作者、上海市先进居委会主任等荣誉。

一个喜欢做事的人，事就会越做越多。几年前，许国屏到一个滨海古园里为去世的父亲举行了一次音乐纪念葬礼，那天形

式特别的音乐纪念葬礼让现场许多人对葬礼产生了新的感受。《新民晚报》一名感触多多的记者回去后写出一篇特稿，标题就是《公墓响起古琴声——著名民族音乐家许光毅个性化葬礼剪影》。受这葬礼的启发，许国屏开始与位于海边的这家古园合作，实施做一个名叫“伴随音乐去远行”的平民音乐集体葬礼活动。这是一种由数百名笛子手集体临海吹奏、用音乐为逝者送行的极其独特和极其动人心魄的演奏。这种集体音乐葬礼自2007年首次举行后，已经被越来越多的市民所接受，并成为了这家滨海古园每年清明节的常规活动。在每次的音乐集体葬礼上，都有上百人的笛子手到场为逝者奏乐送行，宏大隆重与庄严的场面，深情柔美舒缓的乐曲，每一次都让逝者的亲人们感受到天人合一的心灵慰藉。

许国屏认为，音乐葬礼属于殡葬改革，是一种新的殡葬文化。他说，笛子队员们一直在做公益推广，现在活动的规模越做越大，“在全国殡葬行业里蛮轰动的，中央电视台也做了录播”。两年前，滨海古园正式成立了“许国屏多功能笛子演奏团公益演出实验基地”。

最近，许国屏列出了自己下一步的工作计划：希望把父亲曾呼吁过的“中国民族音乐博物馆”建立起来；希望把自己的许多音乐资料整理出来，以使它们能流传下去；希望再写一本关于如何做好社区工作的书；希望办好“中华笛文化研究所”，让笛文化研究更加深入；当然，还有那多功能笛也希望继续完善，因为“这个创新是没有止境的”。

这么多的工作，这么多的计划，甭说一个老人、一个病人，就是一个健康小伙子，恐怕也够呛的，许国屏清楚这一点吗？

“我已经是游走在死亡边缘线的人了，我要抓住生命的尾巴，争取活着就多为社会做一些力所能及的有益事。”许国屏说，因为有好多事都还没做完，因此，他是不会走的。

关于如何“争取活着”，在生死门前挣扎过的许国屏也特有感受。他说：这个心态很重要，你经常是高兴的、轻松的、愉快的，就能增强免疫力。“我现在就把它看得很淡，你看我什么都吃。”

一个人，一支笛子，一生付出，一项理想

2010年11月的一个早上，我参加了一次许国屏的老年笛子队的排练活动。这天天气较冷，但排练的教室里却很暖和，因为来的人有八十好几，把教室装得满满的。

队员全是老者，白发在人群中不断晃动，十分打眼。

许国屏在场内忙碌着，大声要求众人集中精力，看着他的指挥。他说，再过一个星期，大家就要去滨海古园演奏了，这是临战前的训练。

许国屏个头不高，长得清瘦，面容看上去有些疲惫。

排练开始了，许国屏双手舞动指挥着，人突然变得十分有活力。而那些刚刚还在互相聊着家事的老人，也忽然变了个样，

神情专注，手指灵活，从笛管中流淌出如泣如诉的《真的好想你》。

在许国屏的指挥下，笛声忽高忽低，忽硬忽软，独奏、分部奏、合奏、交替轮换，把一段思念情愫演绎得潮起潮落。

一个多小时后，排练结束。许国屏突然想起了什么，他拿过一个保温瓶，大口喝下里边的药水，转头对我笑笑："我都忘了喝药了，这可忘不得的。"这时候，我也重新想起，这是一个还在生死线上游走的病人。

许国屏带我去了他的家，那是一幢住过不少文艺名人的漂亮小楼，但可惜没有电梯。许国屏住在六楼，正当我想着这样的高度是否对他合适时，他却比我还轻松地登楼入室。他说，这套房是单位奖励给他的，因为他对工作的贡献。就为这，他也得更多地做点事，因为"人要懂得感恩"。

有人告诉我，数十年来，许国屏从不拿"多功能笛"的专利费，为老年人和贫困学生上课也从不收授课费，反而是经常自己掏钱买笛买书去做活动，"就算他只收点授课费，这么多学生，几套房也买下来了"。好些人都说他傻。

我问许国屏，都不收费，那钱怎

么来？他说，政府经常支持点活动经费，教室也是社区文化中心免费提供的，学笛者也每人都承担20元的公众活动费，“基本可以做的”。许国屏的财务收支很简单。

一个人，一支笛子，一生付出，一项理想，值吗？

许国屏有一个当博士生的学笛者曾以他为案例完成了一篇毕业论文，论文中记录下他说过的几段话：

“我就是用一支笛子和人交朋友，继续做工作，了解更多信息，做更多有用的事情，自然就高兴了。这人一高兴，免疫力就提高了，能抗癌。”

“我现在70岁了，而且还有癌症，但是你看不出来的，是吧？所以，人活在世界上，总要有种精神。”

“我想我这一生，其实是很简单的，就是拿着一根笛子，骑着一个车子，带着一个脑子，到处走走写写，或者写写走走。还有呢，就是人要有一点精神。”

人活在世界上，总要有种精神！有多少人能真正领悟许国屏的这句话呢？

孔子曾曰：“未知生，焉知死。”已经对生死都透彻了的许国屏，生命如何能不长进？

孔子还曾曰：“不失其所者久，死而不亡者寿。”一个真正懂得了优化生命的人，也无疑是将大生。

[搜索]

学习民乐：助你身心两悦

中国民乐，即是中国民族音乐，是指用中国传统的乐器以独奏或合奏形式演奏的民间传统音乐。

中国民乐历史悠久。从西周到春秋战国时期，民间流行吹笙、吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴等器乐演奏，那时候就已经涌现了师涓、师旷等琴家以及著名琴曲《高山》和《流水》。到秦汉时期，又不断涌现出新乐器。如秦时出现的弹弦乐器——弦鼗，汉时外来传入的横吹（亦称横笛）、竖箜篌（曾称胡箜篌），后魏晋时的清商乐，隋唐时的琵琶音乐，宋代的细乐、清乐，元明时期的十番锣鼓、弦索等等,演奏形式丰富多样。

民族器乐伴随着人民的生活在历史长河中发展

古乐器一般都具有双重功能——表现性和实用性。乐器既是表现音乐的工具，又是劳动生产的工具，或是生活用具。乐器的实用性不仅表现在某些乐器原来是生产工具或生活用器，并且人

们用它们来传递一些特定的生活信息，如击鼓出征、鸣金收阵、晨钟暮鼓、打更报时、鸣锣开道、击鼓升堂等。至今，中国有些少数民族仍保留着以吹奏口弦传递爱情信息的传统，口弦就成了表达爱情的工具和信物。

民族器乐伴随着人民的生活在历史长河中不断发展，在逢年过节、婚丧喜庆、迎神庙会等的习俗中，在历代的宫廷、官府的礼仪及宗教活动中，都有着大量的器乐演奏活动。同时，歌舞、说唱、戏曲等艺术的变迁，也促进了器乐的发展。

19世纪末，一些民间音乐家为中国乐器的演奏发展作出了重要贡献。如二胡作曲家刘天华创作了大量的二胡独奏曲，如《良宵》《光明行》《江河水》等，演奏家华彦钧（瞎子阿炳）创作了《二泉映月》等二胡和琵琶曲，这使中国民族音乐在独奏和乐队合奏方面都获得很大的创新。

新中国成立后，民族器乐进入了一个新发展时期。在乐器改革方面，在统一音律、改良音质、扩大音量、方便转调、增加低音等方面有了很大进展，并产生了大型民族管弦乐队合奏等新品种。同时，在发展新的表演形式、整理改编传统曲目和创作新曲等方面，也都取得了新的成绩。但不论怎样发展创新，现代流行的各种民乐演奏，都是传统民族器乐表演形式的传承和发展。

民乐常见的乐器分类法

民乐常见的乐器分类法是按演奏性能分类。如吹奏乐器有箫、笛（曲笛和梆笛）、唢呐、管子、笙、排笙、葫芦丝、巴乌等；弹拨乐器有琵琶、筝、扬琴、七弦琴（古琴）、热瓦普、冬不拉、阮、柳琴、三弦、月琴、弹布尔等；打击乐器有堂鼓（大鼓）、碰铃、缸鼓、定音缸鼓、铜鼓、朝鲜族长鼓、大锣小锣、小鼓、排鼓、达卜（手鼓）、大钹等；拉弦乐器有二胡、板胡、革胡、马头琴、艾捷克、京胡、中胡、高胡等。

中国民乐中的名曲

中国民乐中有许多名曲，如琴曲《广陵散》《梅花三弄》，琵琶曲《十面埋伏》《夕阳箫鼓》，筝曲《渔舟唱晚》《寒鸦戏水》，唢呐曲《百鸟朝凤》《小开门》，笛曲《五梆子》《鹧鸪飞》，二胡曲《二泉映月》等，都是优秀的独奏曲目；还有由各种弦乐器合奏的《十六板》《高山》《流水》，用吹管乐器与弦乐器合奏的《三六》《行街》《雨打芭蕉》《走马》《八骏马》《梅花操》等。至今，这些名曲都广为传奏，深受大众喜爱。

老年人学习民族器乐有益于身心健康

学习民族器乐，与朋友们一起吹拉弹唱，这已经是现在许多中老年人追求的生活内容之一，更有许多老年人已经融入了这样的生活并成为其中的高手。

从普及性来看，中老年人比年轻人对学习民族器乐有更多的热情。这一来因为他们由于年龄原因更能从民族乐曲中找到生活的共鸣；二来很多人年轻时就会一两样乐器，只不过以前顾不上玩罢了；三来现在退休有时间了，吹拉弹唱可以与朋友一起玩，解除寂寞。

老年人学习民族器乐，极有益于身心健康。比如拉二胡、弹月琴都是靠大脑指挥双手与手指演奏，演奏时双手运动带动上半身的轻微运动，而十指运动连心，音乐又能愉悦身心、净化心灵、陶冶情操，所以能有效预防老年痴呆和心脑血管等方面的老年疾病。又比如葫芦丝是吹管乐器，吹管乐器需运气和动口动手，综合了声乐和键盘乐器的不同功能。自古以来，吹笛弄箫之人都多为聪明灵巧之人。有人曾对许多民族吹管名家大师进行跟踪观察，发现他们不但无一人是癌症患者，而且都没有气管和肺部等呼吸系统方面的毛病，还都心灵手巧而长寿。一般而言，乐器的学习对演奏者的耳朵（听觉）、手指（触觉）、音乐乐理知识（数字）、熟练唱谱记谱（记忆力）、正确的用气（呼吸）都有影响，练习过程中能将全身的机能都调动起来。演奏可以是自娱自乐或登台表演，也可以是一个人独奏或许多人合奏，所以参

加者都十分快乐，身心两悦。古代医书里记载："脾好音乐，丝竹才闻，脾即磨矣。"柔美的二胡等音乐，能有效促进消化腺分泌，帮助消化。

学习民族器乐已成为老年教育中一项重要内容

目前，学习民族器乐已经成为老年教育中一项重要内容，在各地的老年大学中基本都开设有民族器乐专业，这是系统学习民乐最好的去处。其次是现在许多音乐学院或专业团体也对社会开办民乐学习班，同时还组织一些交流演出。

现在，关于民族器乐学习交流的专业网站很多，学习民族器乐的专业指导书籍也层出不穷，学习者可多去参考。在此，我们为你推荐：

中国民乐网（http://music.guqu.net/）：这是一个较全面的关于中国民乐推广的专业网站。

乐沙——中国民乐网（http://www.yuesha.com/）：这是国内一家专业民族音乐学习的网络媒体，致力于民族音乐文化的传播与普及，开设有古筝、琵琶、古琴、二胡、笛子、箫、葫芦丝、箜篌、埙、扬琴、马头琴、唢呐等民族器乐学习专栏。

以乐会友的乐曲论坛（http://bbs.huain.com/）。

中国网民乐频道（http://www.china.com.cn/chinese/minyue/431287.htm）：该频道有关于中国民乐的乐团、乐器、

乐曲、民族器乐演奏家、中国民间乐器的性格的详细介绍。

另外，关于民乐学习的各类书籍和教学碟片现在也很多，可去各地书店选择购买。

[所思所想]

地是大的，可是地在我的脚下。

——里维拉

实现梦想什么时候都不会晚

——张玉桢骑车量地球

如果张玉桢在1989年时没有产生那个念头和坚持那样的行动，她就会和许多离退休老人一样，在家做做饭，带带孙子，晚上看看电视，平淡而安稳地度过老龄生活的每一天。

但张玉桢不想这样，在临近离休的那段日子里，她一直在想着“往后的日子怎么过？”这件“后人生”的大事。

有一天，报纸上刊登了一则“浙江嘉兴市成立中华老年人自行车旅游者协会”的消息，这让她心里一亮，她认定这就是她想要做的事。

然而，当她把这个念头告诉单位的同事和家人时，却遭到了他们的一致反对。理由是张玉桢身患胆囊病，一直没查出原因，连张玉桢自己都怀疑：是不是患上了绝症？再者，一个年届花甲

的老妇，花自己的一点离退休工资骑自行车到处跑，那是身体没病头脑也有病！而且，最让家人担心的是，在外跋山涉水，一路的安全怎么办？

但张玉桢却铁定了“骑游观览祖国大好河山”的心愿。她对老伴说：假如我路上犯病，我会找医院治的。治不好的话，哪里死了哪里葬。当年参军没怕死，今天我更不怕了。她又对孩子说，哪能有这么多顾虑！妈也想过了，人活在世上，不在于寿命长短，而在于活得有意义。假如我离休后就在家里烧烧饭，洗洗衣服，只讲究一点生活，也没多大意思。

家人见拦不住她，只好从了她，只是希望她找个伴儿一起走。于是，张玉桢就去报纸上刊登了征寻骑友的广告。半年后，她与一个已过70岁的老骑友搭上了伴，骑着一辆半新不旧的自行车，背负着几十斤重的行囊，从此踏上了万里骑游的征途。

而这一走，就让张玉桢的人生从此变得五彩斑斓，非比寻常。

把梦想说出来

生于1932年的张玉桢祖籍山东淄博，她17岁参军，1949年随

军南下到上海，曾在大学做过行政工作，也做过农村工作，最后在上海一个食品公司离休。

张玉桢性格豪爽，精神矍铄，乡音不改，几十年过去了，仍说着一口地道山东话。老伴是同乡加战友再加爱人，家里三个子女孝顺，孙辈乖巧，一家老小和睦幸福。

但包裹在幸福家庭中的张玉桢，却总觉得生活缺少滋味，心里多年来就潜藏着“再去看看和再去走走行军之路”的愿望。

有人曾说，“若非心中热切渴望，美梦不会凭空实现”。正是这样的内心热望，让刚刚离休的张玉桢不顾一切，在那个刚刚改革开放不久，人们连旅游都还知晓不多的年代，大胆地踏上一辆破旧的自行车，成为了中国最早的一批骑游者的一员。

1990年1月13日，58岁的张玉桢首次出发，她用了近一年的时间，骑游了上海市郊、浙江、福建、广东和海南。在那些地方，她见到了几十年未见的老战友和老朋友，这让张玉祯感到十分满足。

但是，让家人没有想到的是，已经骑车上路的张玉桢却不想就此回家，她提出还要继续骑游，她的梦想是“要用两个轮子量九州”。

这是一个常人不敢做的梦，尤其在那个还很闭塞的年代。

但张玉桢敢想，而且还想了就做。回家休整了很短的时间，她就再次出发，一直骑游到她74岁时，才结束了自己的传奇征途。

从1990年到2006年，16年间，张玉桢骑游了13次，历时1957

天，行程达110 072公里（其中乘车、船、飞机约40 000公里），先后途经了中国的31个省市的909个县和2 230个乡镇以及港澳台地区。她拍摄了10 500多张照片；带回了49块“签名纪念布”，它们连在一起有2米多长；还累积了71本各地各界人士的题词纪念册，上面盖了20 000多个单位和部门的大红公章及所经地方的邮戳；她还收集反映各地民族风土人情、建设新貌的材料600多册。在她经历过的沿途各地，有96家电视台报道了她骑游的新闻，300多家报刊杂志发表了关于她骑游的新闻或评论文章。

曾有人估算，以她的行程，相当于她沿着赤道绕地球跑了2.5圈，把红军长征的路走了4次。因此，她被相关部门确定为中国老年累计骑自行车距离吉尼斯纪录的创造者。而更多的人把她与中国古代的著名游侠徐霞客相联系，称她是“当代女徐霞客”。

张玉桢不再普通了，她成了名人。她先后获得了“上海三八红旗手”“上海市特色老人”“老有所为精英奖”等多项荣誉和奖励。2005年，她还被特邀参加了在北京举办的第四次世界妇女大会，荣获了联合国“世妇会”中国组委会颁发的“嘉奖证书”。她的传奇事迹也被载入了《中华英模大典》《中国新闻人物》《中国当代名人》和《世界名人录》之中。

张玉桢家住上海著名的古镇朱家角。这里的政府甚至专门为她开办了一个“张玉桢骑游全国纪念馆”，每天有许多的游客进馆参观，人们被一个老人的生命力所感动，留下了许多的感言。一位年轻的游客在参观了这个展馆后，回去在网上发帖：去了趟朱家角，着实被张玉桢老妈妈的事迹震撼了。

把平凡化为非凡的是坚持

张玉桢有一位共事多年的大姐，曾为她的骑游壮举题写了一副对联：天当棋盘星当子，谁人敢下；地作琵琶路作弦，我友能弹。

如果将这副对联变成一幅画，那真的就是张玉桢11万余公里骑游行程的一幅大写意。

在中国名著《西游记》中，唐僧师徒四人去西天取经，历经九九八十一难，每道关口都九死一生，全靠孙悟空神通广大，才得以化解。

张玉桢的骑游历险，其惊险程度与唐僧师徒也堪有一比，但她却常常是孤身一人，没有孙悟空，也没有沙师弟。

骑游是要花钱的，张玉桢没有钱，她的骑游经费全靠自己不多的离休工资，因此省吃俭用是常态。在很长的时间里，她都依靠着一辆半新的自行车前行，路上的餐饮几乎就是大饼加白水。一路上，她吃过冷饭团、馊面包，睡过很多的学校课桌、办公室沙发甚至农舍茅屋、破庙和山洞。在攀登大别山时，她曾从山坡上摔下来却幸免于难；在内蒙古，她曾从呼啸而过的沙尘暴中死里逃生；在大运河边，她遇上了突然袭来的龙卷风；在新疆“死亡之海”，她忍受过40℃以上的热浪熏烤；在秦岭山上，她遭遇到两只恶狼的迎面袭击；在齐齐哈尔，她又被超速行驶的摩托撞成重伤，躺在地上多时才被路人送进医院……

听张玉桢的骑游历险记，很多会让你不寒而栗。

有一次，她住进一个农舍，那里只有一间养猪的边屋可让她栖身，她无奈睡了进去。不一会儿，身上奇痒，用手一摸，竟然全身布满了蚊虫。

在西藏，因缺氧头痛欲裂，她却舍不得花钱买氧吸，睡在床上，她想到了死亡。但生性乐观的她却用了一种极端的思维平复着自己的恐惧：我今天就死在这里，也值，这里是圣地，好些人都来不了哦。结果，放松的她沉沉睡去，第二天，病痛全消。

过内蒙古包头的一个山腰时，两个年轻劫徒拦住了她。身处险境，她却智上心来，与两小贼对话了半小时，动之以情，晓之以理，最后，两个青年竟然被她的精神感动，钱不要了，还转而为她指路。

“要努力到连老天爷都想伸手相助的地步！”这是一个日本人在教诲他的员工如何克服困难时说的话。

张玉桢说，老天爷没有伸手相助过她，但万里路途中却有着太多给了她帮助的人。这些帮助和体验让张玉桢对困难有了不同于常人的认识。她在写给老伴的一封信里说：“行车在路上，远望有一群群羊在沙漠丘陵地带上行走，但不见蒙古包，只有土房子，但也很少很少，走一天很难碰到人家，这时多么想家啊！家，我是想的，尽管沙石刮到脸上，像针刺一般的痛，但这也是一种奇特的享受。”

坚持，坚持，再坚持，把平凡化为非凡的就是坚持。唐僧师徒靠坚持走到了西天，张玉桢也靠坚持成就了自己的非凡梦想。

用自己的方式服务社会

吃尽千般苦，受过万茬罪，张玉桢的自费骑游，也引来不少非议。

“有些人说我神经病，离休了不好好在家休息，还出去东转西转；有些人说我变心了，一离休就朝外跑，一点也想不到家。”

艰苦前行着的张玉桢，也曾产生过退缩的念头。但当这个念头一出现时，就被家人的鼓励，被沿途若干所见所闻的、正在奋斗着改变着的人和事的激励，被自己曾许下的诺言所挡住，她咬着牙往前走。

张玉桢许下的诺言是什么呢？张玉桢13次出发，每一次都揣着一个鲜明的宣传主题。这些主题是“宣传亚运会”“征集万人签名申办奥运”“宣传迎接联合国‘世妇会’召开”“迎接新世纪，盼祖国早统一”“支持开发大西北、支持上海‘申博’”……

每次上路，她总是背上写着宣传语的红绶带，骑到哪里讲到哪里。从东到西，从南至北，许许多多素不相识的人，被她的演讲所打动，被她的顽强精神所感动，由此而生出改变。

在青海时，她应邀去为一个劳改农场的在押犯人演讲，好多人听得泪流满面，哭着表示一定痛改前非，重新做人，早日回到社会好好做人。

路经新疆，她遇上一位因患抑郁症而一度寻死的中学女教

师。张玉桢与她进行了数小时的交谈，谈完后，女教师重新找回了生活信心，脸上露出了久违的笑容。这让女教师的丈夫感激不已，紧拉着张玉桢的手说：是你救了她，你救了她啊。

骑经四川一个山区的邮局时，她进去歇歇脚。邮局负责人知道了她的骑游经历后，坚持请她去给几个不愿去山区送信的年轻人做做思想工作。几个小时的对话后，年轻人被她的精神所感动，都表示要向她学习，去挑战困难。

经过云南西双版纳、黑龙江的北极村时，她都专程去看望留在那里的上海知青。看到家乡来的亲人，知青们欢欣鼓舞，为他们还被家乡人惦记着而激动。

十余年的骑游，使张玉桢拥有几十册的照片集。翻看这些册子，你会产生一种羡慕，产生一种冲动，会希望自己也有过如此广泛而深刻的游历。

奥地利诗人里尔克曾直言：假如你觉得自己的日常生活很贫乏，不要去指责生活，而应该指责你自己。

这句话对很多不断抱怨生活无趣的人是不是很有些启示？

张玉桢也许至今都不知道里尔克有过这句名言，但她却遵循了自己心灵的引导，一步步去印证了这一哲理。

一个念头，一份坚持，让张玉桢实现了人生的愿望，更让自己的晚年生活又充实又忙碌。

近几年，她举办了30多次个人图片资料展览，还发起成立了上海青浦区老年骑游队，又被上海市和青浦区骑游委员会聘为顾问，2006年还荣获了“全国十佳骑游之星”。

去年10月，当我见到张玉桢时，她刚从杭州参加完一次骑友大会回来。已经78岁的她看上去比几年前骑游时瘦弱了不少，但声音依然很洪亮。聊起她的骑游生涯，也依然兴奋、激动，笑声朗朗。

她很满意自己设计出的这样一种离休生活，认为“总算是老有所为了”。我问她：还会去骑游吗？她说，现在老了，骑不动了，但真的好想再去那些地方看看。

她说这话时，用手抚摸着身前一大堆骑游时的照片，眼睛里流露出无限的向往。

[搜索]

骑游：选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油

骑游，就是骑着自行车去旅游，这是近年来风靡世界的一种新兴旅游方式。

自行车拉丁名为Bicyoletta，是“快”和“步行人”的组合。1790年法国人西夫拉克（Comte de Sivrac）发明了第一辆自行车，被称为Celerifere，发明至今已有200多年的历史了。现在，自行车已成为全世界使用最广泛的交通工具之一。

骑车旅行已成为旅游业中一个重要项目

20世纪60年代，极限运动兴起，自行车就从一种单纯的交通工具被赋予了运动的属性。那个时代西方文化步入了充满反传统文化的后现代主义时期，自行车旅游正好与传统旅游方式相差甚远，特别是骑车长途旅游，成了后现代主义及山地车运动的最佳延伸。

20世纪60年代也是美国环境保护主义意识诞生及NGO组织兴

起的时期，骑自行车开始被当成一项健身、方便、环保和能够减缓交通压力的出行方式而存在。于是，在六七十年代，欧美等国便修建了许多自行车专用道，为自行车旅游的发展提供了一定的条件。随后，一些非政府组织，把骑自行车与环境教育相结合，当成一项环保的活动来宣传，以此抵制机动车辆对环境造成的破坏，并积极推广这一绿色交通和旅游方式。

20世纪60年代又是现代旅游的开始，旅游逐步生活化和大众化，旅游发展也从纯粹的观光旅游向着体验旅游、认知旅游的方向发展。自行车旅游既有利于游客观光游览，锻炼身体，又能够让其体验生活，认知社会与环境。因此，自行车旅游就在户外运动、特种旅游和体育旅游快速兴起的同时逐渐起步。

20世纪80年代末，第一家自行车旅游公司在美国出现，为自行车运动和自行车旅游爱好者提供相关服务的产业链也逐渐形成，随后自行车旅游就成为风尚。目前，在美国和欧洲的许多国家，自行车旅游占到整个旅游市场的5%到10%，英国旅游委员会认为2010年整个北欧的自行车旅游花费会达到140亿英镑，而整个欧洲的自行车旅游市场花费将持续每年140亿英镑规模至少20年。近几年，在只有700多万人口的瑞士，骑车旅行的人已超过了400万，行程达两亿公里，相当于绕地球5 000圈。一年中，在骑车旅行途经地过夜的旅游者为60万人，仅此一项收入就达2.4亿瑞士法郎，骑车旅行已成为瑞士旅游业中一个重要项目。

世界上十大最适合骑自行车的城市

自行车旅游看得见的效益，让很多国家都为此投入。最近有国外媒体评选出世界上十大最适合骑自行车的城市，这些城市因对骑自行车者特别的照顾而大受骑游者喜爱。它们是：

★挪威的特隆赫姆。这里有一种专供自行车用的电梯，解决了骑车上坡的难题，这样你就不必气喘吁吁地蹬上坡路了。

★中国的北京。这里的汽车交通拥挤不堪，骑自行车会让你感觉自由很多。

★西班牙的巴塞罗那。这里有专供自行车用的车道、信号灯和地图，此外，该城还围绕着市中心修建了一条自行车专用环线，市内有100个自行车租赁站。

★瑞士的巴勒。这里的马路设有专供自行车用的车道，此外，这里也有完备的自行车租赁网，无论是游人还是市民，都不用担心存车的问题。

★美国的波特兰。它是美国西北地区俄勒冈州最大的城市，享有“自行车之都”的美誉。这里一直都有自行车文化和基础设施，从20世纪70年代起，这个城市就开始建立自己的自行车车道网络。

★加拿大的蒙特利尔。这里在几年前投资1.3亿美元重修了市区的自行车道，而且，在汽车停靠的码表旁还设有自行车存放

点，以防止人们把单车和码表锁在一起。市内有300多个自行车租赁站。

★巴西的库里蒂巴。这里提倡自行车交通已有40年的历史，因此，该市的交通规划考虑周全，自行车道四通八达。

★哥伦比亚的波哥大。这座城市只有13%的居民拥有汽车，所以大部分人必须骑自行车代步。而且，每周都会有一天，市内长达110公里的公路，将对汽车实行禁行，这样骑车的、滑旱冰的、跑步的就可以放心地在马路上“撒欢”了。

★丹麦的哥本哈根。目前，这里32%的市民骑自行车上班，政府提供免费租车服务。

★荷兰的阿姆斯特丹。这里40%的居民都是靠骑自行车上下班的，此外，这里也有公共自行车供人们租赁。最近这里还打算在火车站旁修建一个超大型的存车建筑。

骑车旅游现在也是中国民众喜爱的一项运动

骑车旅游，现在也成了中国民众非常喜爱的一项运动。中国是骑自行车人数众多的大国，自行车旅游开始于20世纪80年代初，是专项旅游中较早得到实践的一项活动。近年来，骑游在中老年人中尤其发展迅速。据不完全统计，目前全国31个省、自治区、直辖市（不含港澳台）都有老年骑游协会，每年参加这项活动的老年骑游者就有上百万人。这些老年骑游者以离退休人员为

主体，来自社会的各个阶层，有专家、学者、教授、公务员、个体职业者和农民等，骑游者中年龄90多岁、80多岁的也有，还有许多夫妻骑游者。他们大多自发组织起来，形成了各种民间团体，举办主题不同的骑游活动。每年，这些老年人骑行的总里程多达300万公里，等于绕行地球约80圈。有关资料显示，中国的老年骑游队是目前世界上人数最多的老年骑游队，也是目前世界上骑游里程最长的骑游队伍。

虽然如此，但由于国内目前还没有专设的自行车旅游线路和骑行安全得不到充分保障等因素，“骑游”作为一种新型大众化旅游方式来进行专门的发展与规范，至今还不十分成熟。

老年人参加骑游活动益处多多

专家们认为，老年人在身体机能允许的前提下参加骑游活动，益处多多。

第一，骑行可以增强四肢的活动能力，可以使颈、脊椎关节经常处于活动状态，双腿上下的来回转动，还牵动了五脏的运动和加速了全身的血液循环。尤其在旷野中能呼吸到清新的空气，使肺部得到充足的氧气，精神特别爽快。在骑游中一目百里，使眼睛也能极大地得到“保养”，并且还可锻炼大脑中枢神经指挥部。一项研究表明，经常骑自行车的人健康状况相当于比自己年轻10岁的人的健康状况。

第二，同龄人一起骑游，还有的夫妻一同骑游，不但能增进了解、加深相互的感情，还能结交许多朋友，由此消除孤独，欢乐常在。

第三，俗话说：行千里路胜读万卷书。骑游各地时，可深入了解当地习俗，可拍摄当地风情，可收藏当地“珍品”，可吃到当地的美食，既开阔了视野，更增长了见识。

第四，许多骑游机构还将骑游活动与宣传老年健身，宣传公路法、土地法，宣传奥运、抗震救灾等公益活动和助贫助教等捐款慈善活动相结合，使老年人在骑游中发挥余热，继续为社会做出新贡献，获得老有所为的心理满足。

但在鼓励骑游的同时，专家们也强调，老年人因身体衰老，疾病较多，骑游并不是越多越好。骑游过度，反而得不偿失，容易导致身体受伤，再好的运动也要切忌以缩短生命为代价。此外，个人最好参加骑游协会，因为协会是专业的老年人骑游组织，目前全国大约有250个老年骑游组织。

如果你需要获得更多的相关信息，可登录：骑游网（http://www.bikeenjoy.com）、中国老年骑游网（http://www.21ax.cn/），或阅读《骑游天下》杂志。

[所思所想]

人生是短暂的，这句话应当提醒每一个人去从事他要做的一切事情。

——考伯·W

做一个与原先不同角色的梦

——杨柳炫舞人生

在上海，有个专门为老年人建立的“老小孩”网站，“老小孩”网站里有个网民叫“杨柳琴声”，真名：杨柳。杨柳是“老小孩”网站乃至上海老年人中较有名气的网民，她的出名，源于四年以前发表在“老小孩”网站里的一篇博文。

当时，已经年满61岁的杨柳在博文里写道：“我自认为自己是个追赶时尚的老太婆，而不是时髦，什么都想尝试一下。早前有个老小孩网站请来的台湾导演，帮助我们晚会排练节目，曾经

就对我讲过：老小孩是很时尚的人群，应该有自己超传统的舞蹈和节目，能够有充分表现出我们的风貌的舞蹈。因为对舞蹈的执著，我就萌发了让我们的老小孩一起学习街舞的念头——如果有朋友支持并参加，我就来劲啦！”

“我发现街舞已经在老年人中开始起作用啦！现发个帖看看北京的‘奶奶街舞队’吧！作为我们操练前的思想预备。欢迎和杨柳手携手一起跳起来——犹如我们在电脑的键盘上挥舞灵活的双手，把我们的肢体也舞动起来，你如果够勇气、够健康、够时尚，就来和我一起 HipHop！”

杨柳的这篇博文一出，立即在网上掀起波澜，叫好的、鼓掌的、讥讽的、不屑的、担心的、害怕的，说什么的都有。但杨柳就是杨柳，在这一片混乱声中，她开始筹建“老小孩街舞队”，并在三年的时间里，让“老小孩街舞队”走上了大街，走上了舞台，秀出了一个又一个夺人眼球的“青春再现”。

她从来也没觉得自己老了

杨柳和许多年少时因各种原因去到边疆，几十年后又返回上海的返城知青一样，刚回来时，没有工作，没有房子，也没有户口。杨柳的父母都是离休老干部，后来，杨柳去了一个职工医院工作。

然而，就是这份好不容易得来的工作，却在她刚53岁时就

“一刀切被退休”也没有了。

没有了工作，杨柳被迫回到家里，丈夫上班去了，孩子上学走了，剩下她一人在家，不知该怎么打发时间。

杨柳觉得自己的抱负还没有施展，就已经被“淘汰”了，很不心甘。

“单位通知我可以退休了，当时我就懵了，想着自己一辈子没干什么，就这样退休了，心中有太多的不甘。我想不通，甚至想过自杀。后来，我到公园里去，看见有一个人在拉琴，我从小喜欢唱歌跳舞，就自己上去唱，拉琴的人很高兴，鼓励我唱，我就有了要回到人群中去的渴望。

后来，我妈妈叫我去她们“老战士合唱团”唱歌，唱了好几年，一边还帮助她们进行舞蹈排练，但我一直都不觉得很快乐。直到2002年，我知道了“老小孩”网站，并参加了进去，这是我新的生活的开始。”

“老小孩”网站帮助杨柳学会了使用电脑，学会了上博客，还认识了一大批快乐的“老小孩”。

杨柳在“老小孩”网站建立了自己的博客，并在这里记录了她的成长之路：

——近日去看老母，电梯里遇见了年轻时的伙伴，互相闲聊了一阵，分手时听到这位近六旬的朋友说痴人（杨柳）变得年轻阳光了。“年轻”是赞美，阳光？诧异这个用在痴人身上的形容词。年轻？到退休时也没人这样说过我，就是在风华正茂，在各种舞台上蹦上跳下时也没有人说过，那时期还没发明这个词，可

能就是形容“青春和充满活力”吧!

可现在我已是一个30多岁孩子的老妈，正追着夕阳小跑呢，于是追问原因，说是认识的痴人满身没有了刺，眼睛向下，牢骚没有了。

——人生虽各人各样，但大凡人都是有感觉的，对自己不能茫茫而过，碌碌而终。生活就是这样没有逻辑的层叠，只是在好长一段时间，也或迷失了曾经皈依的自我，变得虚幻、固执；人不可能两次踏进同一条河流，这个哲学的谚语像一句偈语，给你深刻的起搏。如果真的那样，但愿水长流，河长歌。把过去当成衣服吧，你应该让自己勤换一换，因为四季更替，有不同的风景。

现在这个阶段，自己心知肚明！凡事可以放松，健康是顶尖重要的，很早就淡薄了名利，明白剩余1/3时段我应该做到的尺度——享受其中的过程，结果并不重要！！内心豁然开朗，梦在继续——心已坦然!

杨柳认为：一眨眼的时间，人生2/3的节目将全部演完了，当退下这个精彩无限的人生舞台前，应该为自己设计个最精彩的压轴戏和舞蹈，为人生画上圆满的句号。

但人生该怎样画上圆满的句号呢？杨柳开始寻找。

有一天，在一位台湾导演一句话的启迪下，杨柳对街舞产生了兴趣。她从网上的新闻中得知北京有一支老太太街舞队，虽然基础不好，但经过刻苦训练，获得了支持和认可。这条新闻让杨柳欣喜不已。她在自己的博客里发了多篇关于北京老太太街舞队

的文章：

“网络上查看下来，那街头舞蹈者个个痞味十足，穿着反叛，像以前马路和弄堂里混混的小赤佬，总觉得他们是迷失的一代，是资本主义社会的精神颓废产物，那根本不是舞文化，是种神经质，是无所事事的庸人无聊的表现。但当我今天亲眼看到了这悄悄兴起的街头舞蹈和北京那奶奶街舞队的老人，却不得不惊讶以前的古板和对事物的理解是如此的肤浅。毫不夸张地说，街舞虽是一种舶来文化，但它的真正精髓就是追求自由享受随意，打破定式框框，自由无束地展动着心绪心情，释放着独特的个性和激情，与当今流行的MC、DJ、涂鸦有着同出一辙的时尚，而街舞是其中最为新异的代表体现。虽然初期吾等年纪也是只有观赏的份儿，但内心的骚动引发了我一定要学习跳街舞的决心。”

对街舞的全新认识，让爱跳舞的杨柳将它作为画上自己人生精彩句号的目标。她开始行动起来，在网上找来北京老太街舞演出的视频给大家看，鼓动网友学习北京的“老奶奶街舞队”的精气神，放心大胆地当个上海老年街舞“吃蟹”第一人！

2007年，刚进入春天，在“老小孩”网站的支持下，杨柳就在自己的博客上发出了那篇充满激情和梦想的“街舞宣言”。

跳个街舞咋这么难？

杨柳的街舞队成立了，但是，连杨柳也没想到，跳个街舞咋

这么难?

在发了不少帖子后，终于有五位老太主动加入到街舞团来。而一位热心的网友还帮助借到了一间中专学校的教室作为排练场地，又鼓励自己的七八位朋友加入到了街舞队的行列，街舞队成立起来了。

成立归成立，但碰到的问题一个接一个，杨柳一关一关地闯，也写下了一篇一篇的博客：

——昨天我们一整天在宝山的大华地区，由杨立华帮助解决练习街舞的场地。这间教室，有木地板，有屏幕投影用，可以随便反复地跟着学习和练习“难题”啦!

共来了20人左右吧，有个别的人一看录像就给吓着了，说：这些动作做不了！她跑了……呵呵！练习和学习是很单调和辛苦的，一个动作会做上几十遍或上百遍。为了赶进度，我的心有点急，可能态度上强硬了点，竟然让这些半百的人近乎强迫地，在四个多小时内，拿下所有招式及基本舞步，近乎残忍啦！可是这些可爱的朋友没有一点怨言，仍然时不时地询问动作的要领什么的，今天的任务是所有的动作全部都过一遍，并且了解节拍、要领和街舞的感觉。

——昨天下午下着雨，降温使得天变得阴沉沉的，而我们联系的街舞老师也碰到了阻力，学校老师看见我们这些老年人要求跳街舞，表情夸张，圆瞪着眼，马上表示你们不行，这些是年轻人跳的舞，没见过老年人跳，让我们观摩他们的拉丁舞，如果觉得行就改跳拉丁健身舞!还反复强调让我们考虑是不是改个舞种。

沮丧和失望笼罩着我们几个满怀信心去学街舞的老小孩朋友。是个傻子都听得懂话，不愿教我们这些“瞎胡闹”的老人！我们的“宝贝”(凡是现在有勇气参加街舞的朋友都是“宝贝”)该2点集合的1点就来了，这时已经是下午3点多啦，很冷，是因为“宝贝”中有的人心开始冷却啦。我感觉到应该打打气，首先牢固决心！千万不能变。

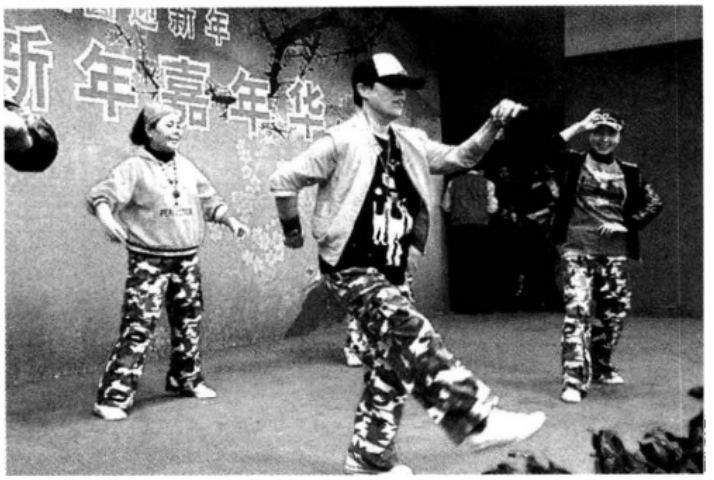
我们坐在学校门口焦急地商量起来，先端正想法（跟我们一起去的报道记者小张戏称我们这是召开“第一次党代会”）。

最后终于统一意见再乘车赶到外滩，打开电脑和街舞教学网，听着中等速度的节拍，看着里面的动作，大家开始舞动起来了。1、2、3、4，5、6、7、8……一个动作一个动作地分解学习，不知不觉跟着跳了许多的街舞的基本步法。虽然神似方面没到位，但在短短的两个小时内，大家的心里都对这个街舞有了好感和信心，都说，这些动作简单，比较容易学的，我们学得会的！

我听了高兴得跳起来，嘴上竟然脱口而出：你们都是我的宝贝啊！接下来——大家的热情还用说吗，找地方，安排制作VCD、时间啊等都提上了议事日程。

杨柳说，有一段时间，没有资金差点就让刚成立的街舞队夭折掉。街舞队员们都是一些家庭不富有的人，自己花钱买了衣服，大热的天坐公交车来排练，自费吃饭，也不能让她们再承担什么了，但请老师需要钱呀，钱从哪儿来呢？

家人都支持杨柳，表示可出资助力，但杨柳不忍，她想另谋出路。



就在这时，机会出现了。一个名为“消息树”的网站称，参加网站的“爱心感动”活动，说出自己的最大心愿，只要点击率排前，就可获得5 000元的资金资助。

“当我把这个请老师的愿望PK发了帖子，告诉了大家时，我没有想到在全国各地的老小孩们竟然都齐心合力投入到了为街舞队请老师的行动中去。满头白发的她们坐在电脑前非常认真地发动家人和朋友，把E-mail地址收集来，一个又一个，一遍又一遍地点上去。因为PK活动有好几天，她们就天天坐在电脑前。我又听说：因为争取人气，长时间坐电脑前被老伴数落的有之，眼花的有之，腰酸的有之，心里很是过意不去啊！”

在众多网友支持下，老小孩街舞队的心愿——希望找一个适合老年人的街舞老师，最终获得了排行榜的第一。我们发出的心愿不仅感动了网友，也感动了“消息树”每一个员工。“消息树”的小铭已经帮忙找到了一位有着教授街舞近20年经验的老师，街舞老师答应，将会每周一次指导老年街舞队的训练，直至参加完明年的上海老年体育比赛。5 000元的圆梦基金也有部分将作为学费以帮助老人们完成心愿。

杨柳说，前行路上困难重重，但终于又迈出一大步。她知道前面一定还有许多困难，但想想老小孩，想想社会上这么多人的支持和付出，就会坚持和克服，而绝不是放弃！

如此辛苦，如此坚持，为什么呀？

搜索百度，结果显示：街舞（英文名字HipHop）最早起源于美国纽约，是爵士舞发展到20世纪90年代的产物，它的动作是由各种走、跑、跳组合而成，极富变化。并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成，各个动作都有其特定的健身效果，既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调，又注意了组成各环节各部分的独立运动。因此街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效，还具有协调人体各部位肌肉群，塑造优美体态，提高人体协调能力，陶冶美感的功能。又是最时尚、最前卫的舞蹈形式，深受青少年的喜爱！

如此一种几乎专为年轻人而生的舞蹈，现在则有一群花甲老妪爱上了它，执意要来演绎它，但那会是什么样的情景呢？

杨柳说，确实很难！老年人学习有个特点，思维不活跃，接收能力也下降了，加上大部分人连舞蹈最基本的知识都不知道，马上要她们跟着老师学习街舞的基本舞蹈动作，真的是太难为她

们啦。但就是这样，队员们还是硬着头皮热情地学着。刚刚开始的时候，我们对着镜子，被自己做的滑稽动作都逗笑了。老师耐心地反复一遍又一遍地教着，一个动作总要练个不下几十遍，老师看见我们跟着音乐，节奏不能够掌握，就不断地喊着口令……两个多小时喊下来，口干舌燥，那是个什么滋味啊！而回到家里，许多人还在自觉不停地练习，有人练得牙龈都肿了。

对于练舞的艰辛，杨柳写道：生命是脆弱的，身体并不像想象的那样结实，当你正处于非常快乐状态时，突如其来的病痛袭击，立马就摧毁了你正进行中的一切愉悦。每天训练的强度不是可以想象的累，几个小时的扭胯，手脚强有力度的舞动，常常十几分钟就看见老姐妹头上的汗水流淌，一个小时后个个是汗流浃背，湿透了汗衫……

如此的辛苦，如此的坚持，就为了跳个街舞，为什么呀？队员们经常问杨柳，杨柳也经常问自己。最后，她得出的答案是：我们不是拿薪水的演员，五六十岁的人在这里挥汗如雨地学习年轻人跳的街舞，为了什么？图个什么呀？我们就是个简单的思想，那就是向社会展示自己是有价值而追风的时尚老小孩！

“街舞对我们老人来说，已经打破了‘可望不可即’的界限。极富动感和极具爆发力的轻快节奏的背景舞曲能够使我们浑身上下的小肌肉群体起舞，能够使我们的精神兴奋无比，能够使我们两眼放出年轻人般的光彩，仿佛使我们这些早已失去韵味的臃肿妇人，依然是婀娜玲珑的年轻人。”

“因为一份年轻的心态，我们酷爱街舞；因为街舞，我们找

回了年轻的激情和活力。在街舞的舞动和魔幻中，在街舞的劲爆和优雅中，发现——我们竟然是如此美丽。”

“呵呵，就是喜欢街舞！”

老太街舞队舞动起来了

在泪水与汗水中，在不停止的春夏秋冬中，杨柳带领的老太街舞队舞动起来了——

“一件款式宽松的短袖T恤，配上一条肥大得让人难以接受的嘻哈长裤，一双白板鞋，我们就是这么的装扮。随着非洲战鼓似的摇滚音乐，我们这些个老网虫群起群舞，跳跃蹦腾、摆臀扭腰……那些花哨的动作伴着忽起忽伏的旋律把个性不断地变化着。哈哈中流露着尖尖的赞叹，怂恿着十足的疯狂舞动，趋向高潮。那种晕染着一丝痞味的轻佻和情调，轻而易举地让人捕捉到了街头舞蹈者的恣意张狂和轻松随意，更实在的是那种洒脱奔放痞相纵横放情表现的淋漓尽致。”

杨柳记录下每次排练的感受和照片，再发布到“老小孩”网站上，乐此不疲。她每周的排练日记，都引发着网友们的热议，不少网友都表示“强烈支持这些可爱的老太！”

杨柳也成了网站和媒体的红人，关于“老太跳街舞”的报道不断出现，“老小孩街舞队”也成了许多活动争相邀请的团队。她们去参加“黑龙江知青再聚首文艺演出”；又应邀去电视台

《年轻几岁》栏目出节目；还去参加了社区“全家都来赛”的街舞比赛；又去参加了上海市老年体操、健身舞比赛。

街舞队火了，杨柳和她的老伙伴们，跳着舞着，一个个快乐无比。

58岁的队员刘阿姨平时常常是边照看孙女边练舞。“自打跳街舞后我现在都不怎么失眠了，身体更结实了。我都抱孙女了！本来在家不怎么敢跳，怕老头他们笑话，但是现在老头说我的技术进步了，哈哈。”

街舞队的张老太太说，自打跳了街舞，自己和孙子、外孙女都成为了朋友。“现在有很多报道都抱怨年轻一代，但我觉得他们很优秀。我觉得，和这些孩子交流的时候比我当初教导他们的父母时更令人快乐，因为我可以更愉快、平等地和他们交谈。”

街舞队的领头人杨柳则说：“人生的意义是什么呢？谁也不知道，其实这并不重要。重要的是我们能快乐无忧地生活——享受过程，精彩每一天。生命是一个过程，不是一个结果，如果你不会享受过程，结果会是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号。要争取用精彩的生活、良好的心情把括号填满。尽管过程并不仅仅是甜美的，有时甚至是苦涩的，但就是这个苦涩才能使自己感觉到了人生的幸福和不平凡。”

所以，杨柳认定：喜欢街舞，尽管跳得并不怎么样，只要身体还行，我就会这样快乐地跳下去！

[搜索]

跳舞：旋转着宣泄内心的情感

据艺术史学家考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态和表情来传达各种信息和进行情感、思想交流。以后由各种声音发展成为语言和音调以后，才相继产生了诗歌和音乐。在劳动中，由于制造工具，人的手逐渐变得灵巧起夹，又诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化，思维能力和认识事物水平的提高，曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。

舞蹈是八大艺术之一，是以身体为语言做“心智交流”的人体运动表达艺术。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上其他事物的构成一样，都不是单一的，而是有着多种因素的。所以人们主张舞蹈起源于人类求生存、求发展中的劳动实践和其他多种生活实践需要的“劳动综合论”，它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。因此，舞蹈本身有着多元的社会意义及作用，包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

舞蹈是一种有益于身心健康的活动

舞蹈根据作用和目的的不同，可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动；艺术舞蹈则是为了表演给观众欣赏的舞蹈。现在一般人所学所跳的舞蹈都属生活舞蹈。

生活舞蹈又包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。其中社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈是人们最常见和最喜爱的形式。

舞蹈是一种极有益于身心健康的活动，它可以帮助舞者增强体质，性格变得开朗，身体变得柔软和全面刺激肌肉。

舞蹈的连贯性动作节奏很快，一整套动作连贯而流畅，整齐而有韵律感，对舞者的乐感、灵巧度的锻炼很有帮助。同时，舞蹈的健身动作爆发力强，对人体体能潜力开发性强，因为舞蹈多以绕环小关节的运动为主，因此也能较好地改善练习者的协调能力。舞蹈还是一种极具表现力的运动，通过舞蹈，舞者能充分显示自己的自信和气质。

随着舞蹈的发展，目前国内外有着很多的舞蹈比赛，这些比赛大大地促进了舞蹈艺术的普及与发展，丰富了人们的艺术文化生活。国内常见的舞蹈赛事有：CCTV电视舞蹈大赛、荷花奖舞蹈大赛、全国舞蹈大赛、小荷风采幼儿舞蹈比赛、桃李杯舞蹈比赛、北京市舞蹈比赛，等等。

在舞蹈的多样化发展中，无处不在的群众舞蹈是一朵耀眼

的花，而其中的老年舞蹈更是花开艳丽。现在，在中国的各个地方，每天早晚，在许多公园、小街、乡镇的广场上，到处可见载歌载舞的老年人群。他们跳着秧歌舞、健身舞、交谊舞，还有时髦的踢踏舞、排舞等。

健康而快乐，让人感觉到生活的美好

成千上万的老年人投身舞蹈，将舞蹈选择为自己老年生活的重要部分，是因为舞蹈能将锻炼身体寓于文化娱乐之中。秧歌舞、健身舞、交谊舞，舞动起来可以活络身体的各个部位，起到强身健体的作用，所以成了老年人锻炼身体的最爱之一。

其次，舞蹈是人们抒发感情的最高形式，人高兴起来，就会手舞足蹈。老年人随着优美的音乐，踏着舞步抒发内心的情感，舞之、蹈之，自得其乐，可以忘掉许多烦恼，使生活变得更有滋味。

除了中国，现在在国外，老年人跳舞也是一项十分热门的运动。在美国，以舞蹈为基础的健身项目被归入“有氧运动”，美国大大小小的社区都有舞蹈课程，老年人非常感兴趣。这些年来，美国有一些私人舞场为老年人开设芭蕾舞课，虽然大多数老年人对芭蕾舞演出不感兴趣，但却喜欢定期参加身体训练。因为以扶手杠训练开始的传统芭蕾课注重脚部和腿部的关节、力量和柔韧性，手臂动作可帮助保持上身和躯干的柔韧性。芭蕾舞强调

挺拔的姿态，也可帮助预防老年人时常出现的姿态困难。缓慢的动作能提供练习平衡的机会，有助于预防摔倒。

另外，在美国一些发达城市，都有适合中产阶级和工人阶层的公共舞场和舞厅，并有舞厅舞的培训课程。舞厅舞现在也成为各种年龄的人都参加的社交娱乐活动。舞厅舞的两个独特好处是改进身体姿态、提高身体灵活性，因此受到老年人喜爱。

民间舞也是遍及美国的一种舞蹈，特别是在大城市，都有表现特殊文化舞蹈的民间舞会团体或俱乐部。这些社团定期聚会，经常是每周一次。在很多城市，一个人很可能每周每一天都能参加不同文化的舞会。老年人把参加民间舞会当成锻炼身体的机会，因为舞蹈中的心率和舞蹈时间与科学的有氧运动持续时间是一致的。

跳爵士舞也能获得和跳芭蕾舞一样的好处，当然同时也有步伐移动的困难。然而，爵士舞的独特性在于它强调的是分隔开身体的各个部位，分别活动。它的好处是帮助老年人保持身体大多数部位都能得到全面的活动。

现代舞和创造性的舞蹈或动作也很适合老年人健身。利用身体的不同部位，通过变化动作的空间、时间和力度组合，编排成适合的动作，这种舞蹈能够使老年人增强身体灵活性、肌肉力量和耐性、平衡力、身体协调性以及改进身体形态。

最近，美国的Liz Lerman和Anne Gree Gilbert女士利用现代舞和创造性舞开发的两个为老年人编排的舞蹈形式——方块舞和踢踏舞十分流行。方块舞是一种美国民间舞蹈，由四对八个人为

一个方阵，每个方阵的舞者和其他方阵里的成员根据呼叫员发出的指令变换方位。方块舞同样向老年人提供了有氧健身的途径。跳方块舞时，舞者不断地以小步幅移动，或在原地，或换到其他方阵，这种不断的轻微移动可充分提高老年人的心率。现在，高水平的方块舞已是献身方块舞事业的人们之间的一种竞赛，在当地、州和地区各级都有比赛。

美国还有很多业余社交性和娱乐性的老年踢踏舞团体，这些团体的成员定期练习，并在当地的活动中演出。

非常风靡的广场舞

在此，我们特别要提到现在国内非常风靡的广场舞。广场舞也叫排舞，属体育舞蹈。这种舞蹈不限年龄，动作简单，舞步重复，容易掌握，且不受场地的限制，在广场、公园、街边、操场，有一块空地和音响即可马上跳。这种舞无需舞伴，所以叫单人舞，但又是众人一起跳，整个舞群就是你的舞伴，所以也叫集体舞。众人排成行列跳，就有了排舞或排排舞之称，更因为其舞步灵活多变，可以自编自创，自由设计，自由编加，自由删减，所以也被称为自由舞。拉丁舞、摩登舞、街舞、踢踏舞、民族舞、现代舞、交谊舞、土风舞等各种类型舞蹈的动作，都可改变融合进广场舞之中。我们常见的广场舞有中老年秧歌、腰鼓、扇子舞、伞舞、健身操、球操等。

广场舞的特点很多，目前已发展到了3 000多支舞曲。正规的排舞，每一支舞曲都有自己独一无二的舞码。新舞曲的编制，必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球发行推广。所以，同一支舞曲，全世界的跳法都是统一的。在这个一致的舞蹈标准下，排舞的舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。每当有新的舞曲时，经过排舞协会认证的专业排舞教练可以根据新的舞码来传授给学员。由于不断地有新的舞步和舞曲出现，跳排舞始终有新鲜感。排舞协会还会在全世界举行比赛，参加的人数经常打破吉尼斯世界纪录，这也是排舞在全世界广泛传播的原因之一。

广场舞因其特点，特别适合中老年人的舞蹈运动，是老年人放松心情，轻松健身，扩大社交的极好方式。

跳舞是一种美好的享受

跳舞是一种美好的享受，也是一项有益于健康的运动。但老年人跳舞要根据自身的生理特点，注意不到人多拥挤的地方去跳舞，不宜跳过于剧烈的舞，也不宜饱腹起舞，还要坚持有病切勿跳舞等，可选择排舞、健美操、秧歌、交际舞等适合老年人的舞种。

为帮助你的学习，我们为你推荐：

中国舞蹈网（http://www.chinadance.cn/）：可提供舞蹈下载、舞蹈图片、舞蹈论文等教学资料。

中华舞蹈网（http://www.zhwdw.com/）：体育舞蹈权威网站。

舞蹈圈（http://q.ganglongwudao.com/）：以舞蹈为媒介的最大的网友社区平台。

世界华人国际标准舞联合会（http://www.bsld.cn/show.shtml）：由世界华人国际标准舞者、体育舞蹈工作者和爱好者们自愿结合，从事国际标准舞研究、教学、培训、比赛、表演等活动的国际权威组织。

[所思所想]

你要我给你指点四周风景，你首先要爬上屋顶。

——歌 德

超越眼前的世界

——曲雯“在路上”读万卷书

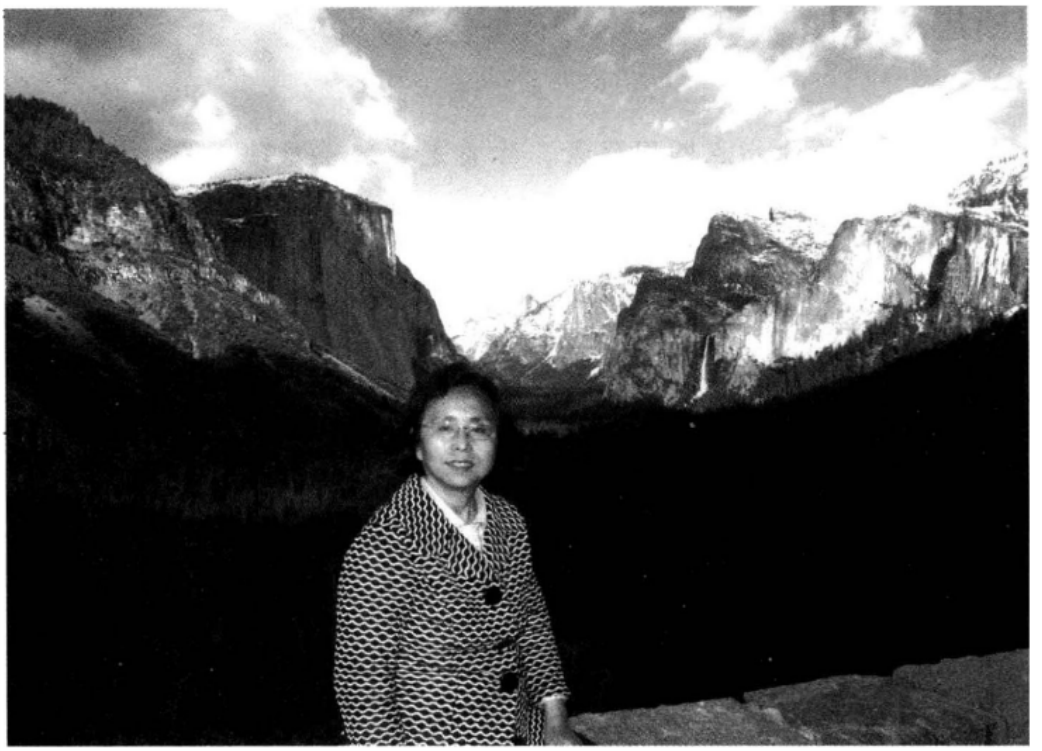
2007年，曲雯从全国妇联妇女研究所退休了。和许多走到这个年龄的人一样，她也对自己的“后人生”有着种种设想。

在种种的设想中，首先让曲雯想做的，就是游历世界，“行万里路，读万卷书，行游结合，寓学于乐”。

曲雯不喜欢旅行社的跟团旅游，她认为那只能算“游玩”，而不能让她真正地去“游学”。她一直憧憬自主自在的“自助游”，但又担心自己的英语不好，还顾忌年龄偏大，身体素质较差，有消化系统慢性病，缺少海外关系等的“不适合”因素。

但是，两件事让曲雯试着改变了想法。

一件事是8年前，她在去敦煌的火车上遇到了一位70多岁的老先生。老先生从上铺递给她一个旅行册子，向她打听住处。她



以为他是华侨，后来发现他听不太懂中文，才知道原来是个日本人。她让老先生跟着她，住到旅行社为她安排的小旅店去。下午4点，旅行社把他们送到了旅店。那天风沙铺天盖地，当6点钟曲雯下楼去吃饭，走到旅店门口时，却见到老先生推着一辆自行车风尘仆仆走进门来，说他已经去过月牙泉了。这是曲雯见到的第一个真正的背包客，打心眼里对他产生敬意。

另一件事是前两年，儿子送给她一本书——《老爸老妈去旅游》。她十分佩服书中那老两口老杨老张的勇气、智慧和毅力，心里希望着自己也能有此经历。

2008年初，纠结于心的曲雯，带着疑问，在网上和去图书馆收集查阅自助游的资料信息。旅游书刊中系统而详尽的介绍，网

络上旅友帖子中的亲身经历细节，特别是有关签证、入境、订旅店、机票、交通等细节的叙述，使她越看越有信心，下决心要进行一次完全的“海外自助游”，迈出这“后人生”理想生活的关键一步。

为理想追求的几次迈出

其实，63岁的曲雯，骨子里从来就存在着“追求人生价值”的概念，这个概念在她的生命历程中发挥出几次很重要的作用。

上北大附中时，因为赶上“文化大革命”，即将高考的她只能远离家乡，奔赴青海高原，抓住那时候难得到手的一份工作机会——到机床厂当工人，开始了人生自立。

虽然西北的生活十分艰苦，但她仍然积极向上，10年后，已经成为了厂里的骨干并建立了自己的家庭。

生活正在按照人们熟悉的轨道进行，但就在这时——1977年，中国恢复了历史性的高考，这让一直存留着大学梦想的曲雯心里涌起改变命运的冲动。

1978年，她不顾已经看得见的“组织培养对象”的前程，也不顾自己已经是一个一岁多孩子母亲的现实，靠着找来的几本资料，凭着原有的学习功底，硬是考出了一个西宁市城中区的文科状元。

曲雯高兴不已，以为这下可以回到北京了，可以去上大学

了，却不知所有的高校居然都以“已经有了孩子”这样同一个理由拒绝录取她。

倔强的曲雯没有放弃，四处去寻找有关部门申诉，结果，她赢了，她被青海师范学院中文系破格录取。虽然离上北大的理想相差甚远，但毕竟迈出了转变人生的关键一步。

1982年，曲雯被分配到北京农委所属的一家建筑工程公司任办公室秘书。虽然这个工作她得心应手，收入高奖金也多，还有望被提拔为办公室副主任，特别是还可获得分房的机会，但她仍然不甘于就这样度过生命。她想使自己所学的专业发挥出更大的作用，她想追求更专业化的发展。于是，她提出调到北京市妇联从事新闻工作，又一次，她迈出了转变人生的一步。

1988年，已过40岁的曲雯开始将自己的职业目标锁定为期刊编辑，于是又申请调到北京市妇联研究室工作。在这里，她与有关领导和同事一起，成功地筹备创办了中国首家妇女理论刊物《妇女研究》，填补了出版领域的一片空白，为新兴的女性学学科创建了第一个学术阵地。

这时的曲雯，在中国妇女研究领域已较有成绩。她参与主编《中国妇女理论研究十年》一书，为中国妇女研究年鉴奠定了基础，所编辑的《妇女研究》刊物的社会影响也逐渐扩大。但就在这时，她又迈出了人生的一步。

1992年，成立不久的全国妇联妇女研究所申办了一个纯学术刊物《妇女研究论丛》，刊号批下来了，却没有一个办过刊物的人。一直希望向更专业化、更学术化发展的曲雯，主动申

请调入全国妇联妇女研究所，重新投入到一项新刊物的艰苦创办工作中，并先后任全刊责编、编辑部主任、副主编，并获得编审职称。

这次选择，让曲雯再次失去了许多的现实利益，但也使她再次获得了许多新的职业成绩。她负责编辑的《妇女研究论丛》，反映了妇女学科最新成果和前沿动态，创办五年已经受到女性研究学界和出版界的重视，连续四届获全国妇女报刊好作品奖11个，两次被评为全国中文核心期刊，第一批入选中国学术期刊并参加全国出版成就展。《妇女研究论丛》已经成为国内妇女研究领域最有影响的刊物，并成为中国人民大学复印报刊资料《妇女研究》的主要稿源和美国哈佛大学等知名学府的收藏。

至2007年9月退休时，曲雯仍在参与国家级研究项目，并担任中国人力资源研究会女性人才研究会理事。

如今，曲雯回想为理想追求的几次迈出，最大的心得就是“敢于追求”。她说：“我之所以能放弃个人得失，一次次选择实现社会价值的发展，是因为青年时期建立的以社会发展为己任的价值观和文化情结，是因为一种不甘心命运的力量。”

再次下定了“迈出去”的决心

“敢于追求”让曲雯走出了青海，看见了更广阔的人生风景，体验到苦乐杂陈的生命历程。这样的迈出，曲雯认为，值！

现在，曲雯又下定了“迈出去”的决心。

她开始行动起来。经过比较，她将首次自由出国旅游路线确定为澳大利亚东部的黄金海岸、悉尼和凯恩斯，又将布里斯班和堪培拉作为扩展点。她认为，澳大利亚是英语国家，华人多，语言障碍较小；东部沿海环境幽美新奇，对居于内陆的人有吸引力，而且比较安全；另外，澳大利亚签证政策较为宽松，个人旅游签证可能性大；且澳元汇率也低于前两年，旅游的经济压力相对会小些。

考虑到冬天日短、体力和资金等因素，曲雯将出行时间定在澳洲冬季之前，在外时间不超过20天，并根据旅行社报价和旅游的经验，将她和老伴两人的旅游资金预算控制在4万元人民币之内。

出游计划让曲雯兴奋不已，那段时间，她为这目标整天忙碌。她说，出门旅游，特别是老年人，安全是最重要的。勇气是建立在对大风险的控制基础之上的，否则，旅游不是锦上添花，而是自找麻烦和危险了。

基于这个认识，她将准备工作做得深入而仔细。她从澳大利亚上海领事馆网站下载了签证文件和表格，借助电子词典阅读英文部分，然后严格按照规定准备了每一个证件和材料，将申请材料快递到上海签证处。在经过了上海签证处的电话调查后，签证很快获批。

紧接着，她又开始比较机票价格和旅店价格，预订了中国国航北京到悉尼的往返机票、捷星航空的澳洲段机票，并根据机票

时间预订了三个城市的旅店。

行和住落实了，她就开始做旅游活动、交通方式和经费预算计划。根据身体条件和兴趣，她和老伴选择的旅游活动重在亲近自然、观察城市典型建筑和社会风情，安排的活动也较为休闲，以此节省体力和精力，也好控制开支。她设计旅行中以自己活动为主，旅行社为辅；交通以公交车为主，出租车为辅。这样既节约开支，又利于体察社会风貌。餐饮基本自制，满足营养、健康、安全的要求，还节约了伙食费。为此，她预订的旅馆都能满足自己做饭的条件。

此外，她又从谷歌地图、澳大利亚中文和交通网站以及旅游书上下载和复印了交通图、行政图、街道图，反复查找旅行将涉及的地名和线路，重要的地方将中文地名标在英文地名旁边，还设计好步行路线，甚至从网友的游记中摘录到旅游点的乘车方法。又配备了儿子送来的有指南针的手表和方便在国外使用的澳元双币借记卡、美元双币信用卡以及准备了中国使领馆、银行、警察局、中国旅行社、航空公司和机场等重要电话资料。

2009年4月初，出发的日子终于到了，曲雯和老伴兴奋地、忐忑地登上国际航班，开始了陌生的澳大利亚自助游之行。

看见了更广阔的人生风景

在半个多月的异国生活中，曲雯遇见了什么，又看见了些什

么呢?

与许多旅游者一样，她和老伴用相机拍下了大量的照片，用笔记录下了每天的所见所闻。但是，与许多旅游者不一样的是，她的自助式的旅行，让她碰到了若干令人着急、无奈和尴尬的事，也让她见识到若干真真实实的异国人和异国事。曲雯说，那些体验，是跟团旅游绝不可能有的。

让我们一起来分享曲雯的几次经历——

悉尼机场转机——我们于清早来到悉尼国际机场，而搭乘捷星国内航班将近晚上7点，按计划等候转机期间我们去悉尼市内游览。悉尼国际国内机场相距几公里，要乘摆渡公交车。为了方便国内航班登机，我们决定将行李存到国内机场。因为我在网络上查的机场信息都是国际机场的，对国内机场的布局完全不了解。我们每人付了5.5澳元，乘摆渡公交车到国内机场二层门口，进门后没有发现行李寄存处，这是出发厅。工作人员用英语告诉我，行李寄存处在下一层的最右边。一层人很多，我没有找到，又问服务台的工作人员。由于语言交流不畅，走来走去找不到。我向一位正在戴耳机看书的亚洲小姐求助，很幸运，她会讲汉语。她也不知道寄存处的位置，边打听边带我们找到了在大厅右端向左拐10米处的行李寄存处（如此隐蔽又没有标牌的确难以发现）。寄存费价格与时间长短有关，我们寄存一件行李15澳元，的确够贵的。这位小姐又将我们带到旁边的地铁站，并给了我们一张她的名片，以备我们不时之需。可笑的是，下午我们较早返回机

场，等待登机时在大厅闲逛，竟然发现捷星和珍维两家航空公司行李寄存处就并排在大厅中央附近。真是越急越找不到！

耐心的J小伙——我们住的旅馆称为国际度假村，是独幢高层楼。到达较晚，旅馆很静。前厅灯火通明没有人，服务台的金属百叶窗落下锁着，旁边的小屋亮着灯，虚掩着门。我敲门没有人应，轻轻推开门没有见人。虽说人没走远，但不知道哪里找。我想上楼找服务员，按楼层按钮电梯不开门，没有办法，只好耐心等待。过了一阵，一个高个男青年，湿着头发从楼外进来，向服务台旁的房间走去，我马上拿出达安国际公司的旅社预订单。这个旅店是我于3月初通过达安公司上海办事处，在网上预订的红利假期产品，已经用信用卡付过一周149美元的房费。他看了我们的订单，示意要缴费，我拿出了澳元借记卡，但划卡有问题。他打电话询问，没有收钱退回银行卡，交给我705房间的钥匙，并帮我提行李。（第二天早上收了100澳元押金）在电梯前，他告诉我电梯密码（原来如此！）。通过7层室外走廊，他教我开门，打开电源，介绍了设备，告诉我们可以在这儿游泳，然后客气地告辞了。

这个接待我们的小伙J，不会汉语。虽然与他交谈困难，但我有问题总是找他。因为我们白天在外面，晚上只有他一人值班。小伙白皮肤、瘦高个，经常穿一件浅色短袖体恤衫，和善、聪敏、乐观，我对他越来越有好感。因为我的民生卡两次刷卡有问题，使我不得不怀疑这张卡了，突然间我想起临行时忘记开通境外交易功能了。我的备用美元卡很快就会花完，必须抓紧打电

话给中国境内民生银行客服。但我没买IP卡，只能用旅馆电话。我问过服务台的中年女服务员，知道打国际长途先拨三个零，但怎么也打不出去。我找到了J，嘴里蹦出国际电话的单词。他明白了我的意思，示意回到我的房间。我手指着民生卡上的客服号码，他开始帮我拨电话。我看他蹲在放电话的茶几前拨号码，向对方咨询，最后没有解决。他起身，指着我说“you，tomrrow（明天），go（走）”，用他的长腿在屋里走，手指着外面说“street（街道）”，右手放在耳边做出打电话的姿势，又说“today（今天），not（不是）”。我如看了一出哑剧小品。看着他长臂长腿，上上下下夸张地比划，一脸的严肃认真，真有意思！我马上点头道谢，说“yes,thanks”。看来，天太晚了，他也没有办法。第三天晚上，我决定乘火车去布里斯班，但找不到去火车站的745号大巴车站。我又去找 J。拿着写的英文纸条和地图，说明我要去布里斯班，找去nerang火车站的745汽车站。他示意我跟着他。我们出了旅馆大门，向右走。街灯虽然亮着，但路上人不多。他大步流星，我们边走边比划着闲聊。我们因为多次麻烦他，心里不过意，说：“I speak English too bad！”(我的英语口语太糟糕了）他却说：“you speak English very good！I speak Chinese bad！”（你的英文很好，我的中文才很差）还用手比划着，表示他不如我。真是会安慰人！我们不知不觉路过了小公园，约走了300米，来到汽车站。他指着站牌上的表格“709”路，然后指着“helensvale”。他问我什么时间去，我说乘9点前的火车，他又指着“7：42”，说“must（必须），before（之前）”。我明白了，他要我明天早上

7点42分之前，在这个车站乘709路汽车到helensvale火车站，转乘到布里斯班的火车。回来的路上他反复强调这个时间。其实，这个汽车站我们来过，但是不知道709路的终点helensvale是火车站。他的指示简单明确，给我们次日的行程很大便利。我本来奇怪他为什么不带我去745车站，地图上nerang比helensvale离我们这里近些。后来，我们发现709走的是黄金海岸大路，745好像是单行线，这附近没有车站，还绕来绕去走小路。还有，次日是节日，汽车间隔时间长，赶不上这班汽车肯定上不了9点钟的火车。J的服务是一流的，堪称“星级”服务员了。

房客的友谊——由于语言的障碍，我们很少与非华语人交谈，因此基本不去客厅和后院，但公共厨房是离不开的。第一天晚上去做饭，就遇到了一个三口之家。这对夫妇三十几岁，有个上小学的女儿，来澳大利亚办移民，头天刚到，在联系到朋友之前暂时落脚在这里。女孩的妈妈 L主动和我们交谈，当知道我们来自北京后说他们也来自北京，这下更近乎了。女孩告诉我们她的英文名字叫stellar。老伴老许用不标准的发音称呼她，她认真地纠正发音，说你读的时候前面轻一点，不是“死呆了”，引得我们开怀大笑。好一个天真可爱的女孩儿！孩子的爸爸姓张，极其热心肠。他一边做饭一边告诉我们可以用哪个小柜储物，可以用他们的葱蒜调料，还特别推荐了省钱的绿色交通周卡和乘坐轮渡等。为了介绍这个交通卡，stellar 特意回房间取来了简介资料送给我们。在异国他乡，我们成了最亲近的朋友。见到了他们，解决了我的难题。我的一张1GB相机卡在输入数码宝时显示不正常，我

不敢删除照片，只好用另一张很小的卡，十分不便。而且我没带数码宝与电脑的连接线，一路上没法解决问题。张先生把他的笔记本电脑拿到我的房间帮我检查卡，结果发现我的卡有毛病，又取来读卡器，将我卡内的照片传输到他的电脑，再传到我的数码宝，并且确定我所有照片正确输入数码宝。他彻底解决了问题，让我放心了。第二天晚上，张家做好饭，热情地邀请我们共餐，我们的菜也做好了，一起会餐。我们吃了他们的牛肉和菜，他们喝了我家的面汤，其乐融融。后来，我们邀请stellar来我家玩儿。她大方地带来相机为我们照相。结果我们同时举起相机，拍的照片脸都被相机遮着，真有趣。后来我们用三脚架自拍了合影。第三天晚上，他们说明天要搬到朋友那里去，告别的时刻来临了。stellar一定要我们去她家玩儿。因为担心影响他们整理行李，我们坚持让她到我们的房间，不曾想，因为要分别，我和她妈妈还聊了许久。回京后，我收到了张先生的电子邮件，他将我们的相识写入文字放到网上，我也将照片发送给了他们。

曲雯说，在澳大利亚的游历中，如此的历险、交友、各色风光浏览的趣事还有很多，这样的收获是在家里永远都没法得到的。因此，她认为“这种旅游提高了学习知识的兴趣和在陌生环境中生存的能力，是一种充实自我精神世界、激发生命潜能的方式”。她还认为，活到老，学到老，是日新月异的社会发展对老年人的要求。不然，在新的社会中生活和与人交流，会感到不便、不解，甚至会产生被遗弃的孤独感。

澳大利亚的经历让曲雯感叹：旅游在开阔眼界的同时何尝不是对人生的又一次更深刻的感悟？人性的相通，心灵的交流，这种体验和感动特别珍贵，他人的友善和自己的感恩之心，会使自己更加豁达和开朗。

由此有了继续迈出去的经验和勇气

澳大利亚自由行实现了曲雯和老伴“游走世界”的初步愿望，让老年生活迈出了成功的第一步，她由此有了继续迈出去的经验和勇气。于是，在2010年，她又开始筹备她和老伴的美国自助游，并再次成功。这一次，她和老伴不仅顺利游走了美国的纽约、华盛顿、旧金山、费城等著名城市，而且还获得了一年期的美国多次往返签证。

现在，曲雯正在更加努力地学习各种国际知识，也更加关注自己的投资理财，打算积蓄一定的旅游经费。她说，“一年有个两三万元就行，每年就可跑一个国家，我们这年龄还能去好多地方，所以会朝这个目标努力！”

美国作家詹姆斯·奥特里这样告诉他的读者：“你先得渴望，然后才有可能拥有。”他同时还告诉他们，应该“超越眼前的世界，看到并活在一个更广阔的世界中，而不仅仅是被动地活着”。

曲雯做到了。

[搜索]

自助旅游：自由地去感受外面的世界

自助旅游最早起源于20世纪60年代的西方国家，一些崇尚独立自由的年轻人背起简单的行囊走出家园，去感受外面的世界，背包旅游成为了自助旅游最好的方式。这些背包客在完全陌生的环境里行走生活，欣赏独特的美景，与当地人平等地接触交流，了解认知当地的文化信仰，体察当地人们的生活状态，从中得到精神慰藉和心灵撞击。

自助旅游方式，完全由游人根据自身条件（包括时间、预算、身体状况等）自由选择目的地，以最省钱的方式背着背包去旅行。游人将自己设计路线，自己安排旅途中的一切，看自己想看的东西，走自己想走的路，自由、主动、深刻，充满艰辛和创意，但会使旅游更加随心所欲，自由自在，充满个性元素。

更新观念

随着现代人们的观念更新，也随着中国旅游市场的开放发

展，越来越多的人喜欢上了背包旅行的生活方式。甚至有些人工作一段时间后积攒一笔钱，就辞职去旅行几年。也有人干脆以自由旅行为职业，将爱好与事业结合起来，既旅游又赚钱。

目前，自助旅游的人更多的是选择国内旅游，但随着近年来对中国公民个人旅游开放的国家越来越多，选择去国外自助旅游的人也快速增加。除了背包旅游之外，还有人开始尝试自驾车去国外或去国外租车旅游。在这些先行者里面，不但有年轻人，而且也出现了中老年人的身影。

当然，凡事皆有利弊。由于自助旅游是一种完全独立自主的行为，没有特定组织的接待安排，没有导游的陪同解说，旅游中的一切需要自理，由此导致了旅行者将自己承担许多关于旅行的工作和责任，这对旅行者的自主能力和心理素质都将形成极大考验。

对一个毫无自助旅行经验的人而言，身处异乡，尤其是异国，语言不通、人地生疏，困难会有很多。但是，当你鼓起勇气踏出了第一步时，你会发现自助旅行并非想象中那般可怕难行。你开始了解学习这方面的知识后，尤其是将自己置身在陌生的环境中时，你的潜能往往就在此时开始发挥出来。

毕竟每个人都是从新手开始上路的，踏出第一步时都会忐忑不安，但没有第一步怎会有下一步呢?

经验告诉我们，应变能力差、适应能力差、依赖性重是自助旅游的三大障碍，只要你能克服这三大障碍，你就可以享受真正的自由旅行人生。

做好准备

获取旅游目的地的全面信息和做好充分的旅游计划，是进行自助旅游的核心。去国外自助旅行，首先会涉及办理出国所需的护照和签证，其次会涉及交通、住宿、餐饮、保险、语言等。如何去完成这些手续和安排，需要旅行者在行前就了解和掌握诸多的信息和知识，完成一系列的预订性工作。

自助旅游信息的获取和预订性工作可以通过很多的渠道和途径，但最便捷的渠道是通过互联网完成。在此，为大家推荐几个很有用的网站：

穷游网（www.go2eu.com）：穷游网是中国第一家，也是全球最大的运用互联网电子信息技术提供跨国多目的地(以海外为主)的中文旅游资讯和在线增值服务提供商，这家网站的服务宗旨是："改变亿万中国人的旅行观念，提高亿万中国人的旅行质量。"

穷游网在中文海外旅游内容和服务领域，相比同类网站领先优势巨大，是中国排名第一的旅游网站。该网站实用信息十分翔实，特别适合初次出国自助旅游的人参考使用。

携程网（www.ctrip.com）：作为中国领先的在线旅行服务公司，携程旅行网成功整合了高科技产业与传统旅行业，向会员提供集酒店预订、机票预订、旅游度假、商旅管理、特约商户及旅游资讯在内的全方位旅行服务，被誉为互联网和传统旅游无缝结合的典范。这一老牌的旅游网站，将旅友的资讯和官方的资讯

很好地融合在了一起。

走遍欧洲网（www.eueueu.com）：这是由留学生创立的一家旅游网站，专注于提供个性化出境自助旅游欧洲的咨询服务，以帮助更多的中国旅友走遍欧洲。网站中有十分详细的关于欧洲旅游的信息。

廉价航空网站（www.airasia.com）：该网站可查阅诸多的国外廉价机票信息和直接订票。

国外订房网站（www.agoda.com）：该网站可查阅诸多的国外旅店信息和直接订房。

除此之外，你还可以到各大新华书店内购买相关书籍获得知识，这里为大家推荐的书籍有：

《完全自游行动系列》：由科学出版社出版，这是一套自助行游世界的辅助书籍，可帮助你获得基本的旅游目的地的信息和方法。

《中国公民出境游必读本》：由广东旅游出版社出版，这是一本告诉你出境游需要关注和办理事务的指南书。

《世界国家地理地图》：中国大百科全书出版社出版，一本自助旅游很好的地理知识工具书。

《背包客》：浙江科学技术出版社出版，这是一本对背包客非常实用的指导手册。

当然，同时你还可以寻找有过出国自助旅游经历的朋友进行咨询，他们的经验会给你最好的参考。

迈步出发

自助旅游，尤其是去国外自助旅游，是一件既刺激又具挑战性的事，老年人能行吗?

如果你已经去过国外，你会看到，在若干城市或乡村中行走的背包客中，有许多已经头发斑白。如果你去过国内的许多城市或旅游地，你也会看见不少老年的背包客。在中国，也已经有部分年长者突破各种障碍，勇敢地跨出了国门，而他们从此都获得了不一样的精彩人生。

目前，国内异地养老已经渐成潮流，而国外却已经兴起退休异国旅游移民。虽然我们现在在经济收入、出境签证等许多方面都滞后于别人，但时光一直在前行，社会也一直在发展，而我们自己的余生，会怎么样度过，却全在一个观念。

最近，有两个正在全世界欢跑的花甲背包客，留在网上的感悟是：我们的年龄越来越大，我们的背包越来越重，我们走的路越来越远，我们的心却越来越年轻。

打开门，从以往的日子中走出来吧!

[所思所想]

生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。只有最聪明的人才可以达到第二个目标。

——罗根·帕索·史密斯

享受你所追求到的

——黄昭琴体味“候鸟”生活

黄昭琴最近刚过完59岁生日，明年的这个时候，她就已跨入60岁人的行列了。

在即将迈过这一人生花甲门槛之时，黄昭琴作出了一个重要的决定：将一直由自己亲自打理的公司租赁给另一家公司去经营，自己全身而退，回归家庭，重新做回料理家务的主妇。

在作出这个决定

前，黄昭琴心里纠结了很长时间。自己亲手创办和发展起来的公司，就如同自己的小孩，虽然管理它很麻烦，但真要离开时感到心里边好疼痛。但如果不放手，自己身体已出现许多毛病，精力明显不支，尤其是长期的失眠，让人非常痛苦，常常感到有心无力。

反复考虑权衡之后，黄昭琴终于选择了放弃。去年底，她离开了自己有着一张大办公桌的办公室，回到了家里，随即就开始了为自己今后人生的筹划。

“怎么讲呢？不管公司了，那些生产啊，工人啊，市场啊，这些事都没有了，也不再操心了，一下觉得好轻松。但是，真没有事管了，也感到失落，心里边也有些说不清的滋味。”

为了让自己好过些，今年春节前黄昭琴就飞去了海南。她去年在海口买了一套三房的海边公寓房，托人刚装好，正好可去居住。本来，她只是想试住一下看看，却不想，这一住就住了三个多月。前不久刚回来的她脸上挂着笑容，说，她今后的老年人生已经有了规划，很丰富，很惬意。

毕生都在追求完美

1995年，黄昭琴追随着已经在新希望集团上海公司工作的丈夫，从四川来到上海，也成为了公司的一名员工，为生存而打工。

在这之前，她在家乡当过老师，做过一份杂志的编辑，经常写点抒情散文投稿到当地报纸或杂志上刊发，她一直觉得自己文

笔不错，而且总有话想说。

但是，打工的生活让她没有了这份闲情，她得育养儿子，还得与丈夫一起挣钱养家。

1998年，公司经营发生变化，已经对饲料生产行业十分熟悉的黄昭琴和丈夫，抓住机会，果断创办了自己的饲料生产公司。在公司里，黄昭琴是董事长，丈夫是总经理，黄昭琴搞管理，丈夫抓技术，一外一内，一前一后，公司很快就发展上路。

一晃十余年过去了，儿子长大成人，结婚生子，也成为了爸妈在公司里的帮手。黄昭琴也成长为企业家，有了房、有了车、有了一份事业。几年前，有眼光的她在江苏太仓拿下50亩地，前年就建成了一个中型规模的新饲料厂。去年，她将公司整体搬了过去。

建新厂，搬公司，扩展业务，黄昭琴忙得没日没夜。去年底，许多事务刚刚理顺，公司正在步入成长轨道，可黄昭琴不想做了，她感觉身心俱疲。多少年来，她晚上常常失眠，50多岁的人已是满头白发。

“搞饲料这一行质量要求很高，市场竞争也很激烈，但现在工人不好招，特别是货款拖欠情况，催款很难，真的不好做。”那时候，身为企业掌门人的黄昭琴，常常吃饭走路都不停地在接电话打电话，人也基本住在太仓公司里，一星期才回一次上海的家中。

黄昭琴在上海的家有600多平方米，三层独楼，门前有自家的种植园。黄昭琴很喜欢去园子里种菜，还能用它们烧出一桌美味，让家人和朋友吃得可口开心。

但是，很多年了，忙于企业经营的黄昭琴，已经顾不上去精

心打理她的家，去整理她的菜园子，也很少能展示她的厨艺了。一家人都为公司忙碌着，家就像一个来去匆匆驻脚的驿站。

“我有一句自己的格言，就是：我并不完美，但我毕生都在追求完美。我做什么事都想做好，做企业是这样，打理家务也是这样。但两边都想做好，两边也都做不好，所以，我必须要作出选择。”

选择终于在去年底有了结果，公司实行租赁经营，丈夫和儿子去开展另外一项业务，而她卸下了重担，飞往海南的碧海蓝天。

回首往事时，没有虚度人生

黄昭琴在海口的房子是真正的海景房，走十几分钟就能去到海边。那里有一条环海岸的滨海大道，生长着非常翠绿的树木，走在路上，纯净的空气沁人心脾。

黄昭琴用了很多的时间和精力去打造这套房，经常上街去为房间购置用品，没事时就用块抹布在房间里到处擦，直到看不见灰尘才满意。

在这里，她享受着轻松的居家生活。每天她逛逛市场，做点饭菜，看看书报，傍晚就去滨海大道散步，让即使在冬季也很温暖的海风吹着，一个人静静地走着。

但时间稍长，黄昭琴平静的生活里就增添了新内容。

海南是现在中国老年人去异地养老的最大聚集地，天南地北的老“候鸟”们在这里买房或租房居住，走到街上，会不经意地

就认识了一些新朋友。

黄昭琴就是有一天在公交车站台上等车时认识了老李老两口的。老李老两口来自北京，几年前来海口旅游时动了来这里养老的心思，于是，很快就买了一套小房，退休后基本就定居于此。几年间，老李老两口背着背包在海南到处自助游，还学会了拉手风琴、吹葫芦丝、画画什么的，日子过得快活又逍遥。而最令黄昭琴兴奋的是，老李的老伴蒋老师患了多年的心血管病和一种很折磨人的皮肤病，居然在这几年中不治而愈。

这下，黄昭琴生活丰富了起来。她经常跟着老李老两口背着一个水壶，带上一点小零食，坐着公交车到处玩转。老李老两口还带她去自己居住的小区玩，那个小区80%的业主是外地来的老年人，许多人在这里一住就不走，他们说在这里生活除了气候好，朋友也更多。

又有一天，黄昭琴在这里不期而遇了以前四川的一位老朋友，老朋友也在这里买了房，每年冬天都会来海口住上半年。这下，她又多了一个串门子的人，没事时就去老朋友家坐坐聊天，或者约她一块儿去外边吃饭。

后来，她与隔壁的几家邻居也成了熟人。邻居有北方的有南方的，于是，北方的做了馒头包子给她拿一袋过来，南方的带来好吃的瓜果干也给她端来一盘。当然，黄昭琴也不白吃，做了好菜，有了好吃的，也通常给他们端去一份一起分享。

前两月，黄昭琴又叫来两位好朋友飞来海口住她家里一起度假。她天天和朋友们一起做饭吃，晚上一起去海边散步做操，那

份悠闲，那份舒心，是她以前不曾体会过的。

“在异地生活，这种体验，真正很特别，不同的环境，不同的人，会带给你许多新鲜的东西。海南是我今后去过冬的地方，但除了海南这套房，我在老家成都还买了一套别墅，那是一个非常不错的国际社区，居民来自十多个国家呢。这个社区最吸引我的，除了环境好，就是它有一个组织社区居民进行海外旅游交流和居住的计划。我想，我今后除了在国内到处跑跑住住，国外也是我的活动目标。”

黄昭琴说，她为自己计划的养老生活形态是，冬天去海南居住，夏天到成都避暑，每年要旅游国内外两三个地方。现在最重要的是先把身体调理好，为实现计划打下基础。

“我还有一句经常说的话：当我回首往事时，我没有虚度人生。我辛苦过，打拼过，但我现在要学会放下，学会享受人生。”

说着这话的黄昭琴，比当董事长的黄昭琴少了许多刚毅，多了不少柔和。

写一本书，名叫《岁月无痕》

半个月前，黄昭琴刚从成都回来，为了装修她那套别墅，她忙活了十来天去制订方案。那套方案可比海南那套房复杂多了，仅在房门前那块土地上，她就设计了流水、假山和蔬果园。她说，那里是她的家乡，家人朋友都多，应该是她今后呆得最多的

地方，所以要尽可能完美一些。

而回来这些天，她也一点没闲着。她去了好几个医院，把觉得身体不对劲的地方都检查了一遍，按照医生的吩咐又吃药又锻炼。

然后，她又花了许多时间去收拾家里的那块菜园子，八方去找来种子播下，现在都已长出了丝瓜、白菜、辣椒等许多小秧苗。不光如此，她还操起了若干年都没用过的锄头，开垦出一直荒着的两块地，准备再扩展种植计划。

“好多年没挖过地了，这手上戴着手套都磨破了皮，身体不如以前了，好累，但出来一身大汗，也好久没这样爽快过了。”

黄昭琴觉得，她现在睡眠好了不少，精神也比过去充沛了好多。“我现在眼睛还不行，正在抓紧治疗，等好一些后，我就要开始写记录我自己人生的一本书。我许多年前就有这想法，但一直没空去写，现在可以考虑来做了，书名我都已经想好了，就叫《岁月无痕》。岁月过去没有痕迹，但人过一生，能留下点东西，总是有用的。”

快乐的生活是一种幸福，幸福是人人都在追求的东西。但到底什么才是真正的幸福？至今也未见统一的答案。

有一本书在释意“幸福”时说：不是因为幸福而发出笑声，而是因为发出笑声而感到幸福。还说：幸福人生的秘密就是巧妙地接受变化。

变化是宇宙间永恒的真理，适应变化是万物生存唯一的法则。而愿意变化，也正在变化着的黄昭琴，所以就享受着另一种幸福。

[搜索]

异地养老：飞来飞去的乐活

异地养老，是指老年人离开现有的住宅，到外地去居住的一种养老方式，这一养老方式的实质是需要“挪挪地方”去养老。异地养老又可称为移民养老、移居养老。是利用移入地和移出地不同地域的房价、生活费标准的巨大差异以及气候和自然环境等养老资源的巨大差异，实施老年人移民养老。

国内主要的异地养老方式

目前，国内的异地养老方式主要有：去环境幽美、气候适宜地区的养老院或疗养院进行疗养的异地疗养型；冬天到南方过冬，夏天到北方避暑的候鸟式安居型；到全国各地甚至国外旅游观光的旅游观光型；选择环境比较幽静、安逸，适合休闲养老、修身养性地区入住的休闲度假型；以探亲交友为目的的探亲交友型，等等。

老年人异地养老现在一般更多选择入住各地的养老院、老年公

寓等异地集中养老机构，也有选择住儿女家、亲戚家和自己租房子住的异地分散养老的方式。居住的时间有居住一两个月的异地短期养老和在异地居住半年、一年或多年的长期养老，情况不一。

异地养老被视为最时尚的养老方式

异地养老是国内近几年出现的新型养老方式。这种养老模式产生的基础一是因为现代老年人思想观念的转变，许多退休赋闲在家的老年人产生强烈的“到外面走走看看”的愿望；二是随着社会生活水平的提高，一些老年人自己或子女已经具备了一定的经济能力；三是许多城市或地方的养老机构，无论数量及规模、经营理念和方式以及服务设施都有了显著的发展，为异地养老创造了可行的条件。

异地养老如今正在被越来越多的老年人所接受，也被视为最时尚的养老方式。在海南、大连、黄山、浙江天目山等自然条件优越的地方，异地养老的老年人已成为当地旅游的主要群体之一，他们的各种消费也成为当地的重要收入。因此，目前许多地方政府部门也积极参与进入异地养老的推进工作。

近年来，异地养老、输出养老，共享长三角区域内养老资源正成为长三角城市群合作的重要领域。昆山、苏州、嘉兴、湖州、吴江等地纷纷筹建以“养老”为主题的楼盘，一条“环沪养老房产带”正逐渐形成。

中国老龄事业发展基金会也在多年前就开始推广“异地互动养老”计划，至今已在郑州、成都、杭州、厦门、天津、兰州、西安等城市实施。现在，天津市已建立了老年人“候鸟式”旅游养老服务网络，在国内外选择了100家左右适合老年人中短期休闲旅游和居住的机构组成了接待网络；海南也推出了专门的老年公寓，用来接待冬天从北方飞来过冬的老年人；江苏太仓市太星村建设了乡村“生态养老”基地；湖州市南浔镇建设了3万平方米的异地养老基地，被民政部誉为“中国第一老年城”。

而中国社会工作协会老年福利服务工作委员会近年也专门成立了异地养老网络服务中心，建立了大型门户信息网站，以更好地组织交流老年旅游的资源，为异地养老的老人提供接待、度假、医疗康复、老年群体聚会、探亲访友等服务。2009年，在民政部的推进下，多省市还正式组建了“国内异地养老协作网”，以加强异地休闲养老的互动合作。

国外老年人的异地养老

与中国“未富先老”的状况不相同的是，大多数发达国家的人口老龄化进程基本与经济社会发展同步并进，处于“先富后老”的状况。这就决定了这些国家的老年群体拥有较为充足的经济积累和享有优厚的养老金、退休金等社会福利待遇，因此他们具有处于优势或次优势地位的更好养老的经济能力。

出于气候条件、日常消费水平、护理成本等考虑，发达国家的部分老年人较早就兴起了“异国养老”风潮。如加拿大的老年人为躲避漫长的冬季，一些老人就去气候适宜的美国东南部购房或者租房，每年冬季有数月或半年去异国生活，有的干脆长期移居异国安度晚年。

日本在20世纪末老龄化加速出现之际，就曾制定过“异国养老”方略，即在国土辽阔的巴西以及距离较近的泰国、新加坡去建造日本社区，在那里配备适应日本人日常生活的各种设施，然后安排老年人迁徙到那些国家养老。现在，类似的“老人输出”现象仍继续在日本出现，西班牙盯住日本老人这一巨大的客源市场，积极在本国营造吸引日本老人前去养老的日本老人村。地点多选在度假疗养的胜地，除了一般生活上的服务之外，还提供完善的医疗保健、托老护理等服务。这些去西班牙养老的日本老人主要是日本企业的退休高级职员，老人村就组织部分健康的老人给西班牙有关人员做管理和技术培养的讲座，既丰富了日本老人的生活内容，又给西班牙引进了日本的管理经验和技术。

在美国，有很多老人都拿着退休金到佛罗里达、夏威夷、墨西哥海滨等风景优美、适宜养老的国度和地区去购房长住养老。而在英国，有不少老年人把自己的养老地点选择在西班牙、南非等国家。这些国家物价水平较低，英国老人把本国的住宅出售后可去那里买到面积更大或质量更好的住宅，享受到比本国更好的生活和服务。

而今异地养老在欧洲已渐成潮流，挪威的卑尔根、奥斯陆、

贝鲁姆等市已经先后在西班牙南部开设了大型养老公寓，那里低廉的地产价格，充足的阳光，吸引着越来越多的老年人。欧洲其他国家的老人愿意到西班牙养老，看中的不仅是那里的自然环境，还有功能齐全的养老设施，良好的公共医疗卫生服务、保险服务等。与此同时，西班牙的实业家们也盯紧了那些希望来西班牙养老的欧洲人的“钱口袋”。 老人们对异地养老的热爱，使一些国家的异地休闲养老服务已成为一个产业，并向规模化和品牌化发展。

异地养老对老年人有很多好处

异地养老对都市里的老年人有很多好处，他们从拥挤不堪的城市移居或借居到一个山清水秀或傍临大海的宁静之地，享受着清新的空气、纯净的水质和新鲜的食物，生活充满更多的乐趣和舒适，这首先能帮助他们从生理和心理上都得到修复。

其次，在与大自然零距离的环境中生活，活动空间增大，视野开阔，有助于把自己从狭小的空间中放行，使生活变得丰富多彩。

异地养老的地方，一般都是老人们集聚之处，所以去那里生活可以认识许多新朋友，接触许多新事物，甚至还可以在当地老有所为，这对老年人增加对生活的信心和热爱极有益处。

再者，如果是从生活成本高的城市去到生活成本低的城市或者去到山乡，还会减少生活开支，提升生活质量。

当然，任何事都有弊端。目前，国内老年人实施异地养老最大的障碍是居民的社保、医保不能跨地区使用，因此造成去异地养老的老年人难以在当地就医和享受老年人权益。不过，有消息称，现在国家正在着手研究打开通路的相关政策，而上海、北京等地已经实施了异地医保就医服务。

去异地养老，需要特别强调的是老年人必须具备较健康的身体和较好的自理能力，因为毕竟是出门在外，有一个适应期。所以，如果决定去异地养老，一定要在行前做好充分准备。在此，我们为你推荐：

海南老年网（http://www.hnlnr.com/）：汇集海南养老基地的信息服务网站。

中国养老社工网（http://www.chinayanglao.org/）：中国社会工作协会主办的异地养老资源基地信息网。

大连社会养老服务中心养老“110”[（0411）83639110]：这是一个由大连市政府为养老服务专门开设的服务机构，包括为异地养老服务。

后记

感谢你们

至少从三年前我就想写这本书。原因一是因为自己正在奔向老年，对老年有未知，有惶恐，也有希冀提早规划之心；二是见到周边许多朋友，不论有钱没钱，不论有官没官，一到年近六十，人生观念都大变——事业之心减退，保命之心增长，更多的是“老年不知何处去”的茫然；三是正好有机会认识了书中的几个人物，很被他们的老年精神所感动，由此产生更多的认识这样的老人，了解他们的老年践行的愿望。

从去年底做出写这本书的计划后，经历约半年的时间。半年的写作，也是我对老年生命价值重新认识的过程。今年初患上的一次疾病，让我对生命的脆弱有了切身的感受，我想这或是上天希望我更深地探索人活着的意义的提示。

每个人都有老去的一天，老了之后该如何应对？该如何走下去？我想，很多已老或将老的人都会心有所念。在我们考虑这件事时，本书中的人物和他们的故事以及相关的资料，也许能

给予一点启迪和方向，如果真是那样，我觉得这次的写作就苦有所值了。

这本书的采访和写作得到包括书中人物和不在书中的许多人的帮助，在此特别感谢他们；同时也感谢我们今天所拥有的互联网，是它让资料的收集变得如此容易；另外，还得感谢出版了这本书的重庆日报报业集团图书出版有限责任公司，是他们的努力让本书面市；最后，还得感谢你——翻开了本书的读者，是你让它获得了终极价值。

关于老年，我们需要面对的问题很多，需要解决的疑虑也有很多。因此，为了自己，也为了和我一样正在老去的朋友们，我和我的一些朋友，将把对老年人生的生存探索作为一项系列计划进行下去。如果你也有这样的兴趣和思考，请与我们联系：Peaceliu2001@yahoo.com.cn。

和 平

2011年7月5日于上海